

7 月号

栄養だより

～今年の熱中症予防はどうする？～

今年も「熱中症」が気になる季節になりました。
特に今シーズンは、マスク着用により体内に熱がこもりやすい、
口の周りの湿度が高くなるためのどの渴きに気づきにくいなど
「熱中症」について特に注意が必要となりそうです。



そもそも 1 日に必要な水分量って？

体重 1 kg × 30ml = ① 1 日に必要な水分量

① のうち食事から摂取する水分量が②約 900ml と言われていますので

① - ② = 飲水で補給する量となります。

自分に必要な水分量を
計算してみよう！

—例えば体重 60 kg の人の場合—

$60 \text{ kg} \times 30 \text{ ml} = 1800 \text{ ml}$

$1800 \text{ ml} - 900 \text{ ml} = 900 \text{ ml}$ を 1 日かけて飲む必要があります。

1 回でたくさん飲むよりも、こまめな水分補給を心がけましょう！

※疾病などで制限のある方は医師に相談してください。



感染症予防・熱中症予防、それぞれポイントを押さえてこの夏を乗り切りましょう！



今年の熱中症予防のポイント

- ①暑さを避けましょう！ →定期的に換気扇や窓の開放によって換気する。
エアコンを利用する等室内の温度を調節。
暑い日や時間帯は無理をしない。
- ②適宜マスクを外しましょう →屋外で人と十分に距離が確保できる場合はマスクを外す。
マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との
距離を十分とった上でマスクをはずし休憩しましょう！
- ③こまめに水分補給を！ →のどが渇く前に水分補給をしましょう。
また、大量に汗をかいた時は、体の中の電解質も少なくなっています。
そんな時は水だけではなくスポーツドリンクのような糖と塩分が入っている飲み物などを活用しましょう。

参考資料：厚生労働省 HP「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

当薬局では栄養相談も実施しています。食事・栄養のご相談があればお気軽にお声掛けください。

ひまわり薬局 管理栄養士 武田 知芳里