



MBCテレビ毎月第1金曜日
MBC「かごよんフライデー」(15:49～)内
16:35頃放送予定

きやまクリニックの院長 木山 貴陽先生に、熱中症について症状や予防方法等について紹介いただき、7月4日にお伝えしました。



きやまクリニックの
院長 木山 貴陽 先生

国保で HOT情報

暑さに負けるな！ #熱中症対策

熱中症とは？

体内の水分や塩分のバランスが崩れることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。
ひと口に「熱中症」と言っても、症状によっていくつか段階があります。疑わしい症状が発生した場合は、涼しい場所への避難や、水分・塩分の補給を行ってください。
一方で、意識がもうろうとしたり、呼びかけに反応がなくなったりしている場合は、最も危険な「熱射病」の可能性があるので、すぐに医療機関への搬送が必要です。

日頃からできる予防法は？

まずは「こまめな水分補給」が必要です。
水分と一緒に塩分などの電解質も補える「経口補水液」は、熱中症の初期対応にも役立つことがあります。

お家で作れる経口補水液レシピ！



- (材料)**
- ・水（湯冷まし）…………… 1ℓ
 - ・砂糖（上白糖）…40g（大さじ4と1/2杯）
 - ・塩…………… 3g（小さじ1/2杯）
 - ・フルーツの果汁…………… お好みで
- ※高血圧、糖尿病、腎疾患などの治療中で食事療法をしている人は、かかりつけの医師の指導に従ってください。
※手作りのため、その日のうちに飲み切るようにしましょう。
- (作り方)**
- ①湯冷ましに砂糖と塩を入れてよく溶かす。
 - ②しっかりかき混ぜる。
 - ③お好みでレモンやグレープフルーツなどの果汁を絞る。

果汁を入れることで飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。

