

## 熱中症にならないために！

今年の夏は前例のない暑さとなっており、これまで以上の対策が必要です。

過度の発汗や高齢者の経口摂取不足、

または感染性腸炎、風邪による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態には市販の経口補水液（OS-1など）が最適です！

しかし、毎日買うには高い上に、今年は品切れのお店もあるようです。

そこで今回は、経口補水液の“レシピ”をお教えします！

## “自宅で出来る”【経口補水液の作り方】

	500mL	1,000mL
水		
砂糖	大さじ 2杯 (20g)	大さじ 4杯 (40g)
塩	小さじ 1/4杯 (1.5g)	小さじ 1/2杯 (3g)
※レモン果汁 等	大さじ 1~2杯	大さじ 2~4杯

※果汁等は、飲みにくい場合の風味付けとして（入れなくてもOK!）

水の量(500mL, 1,000mL)に応じて、上表の分量をよく混ぜて溶かして下さい。  
水はミネラルウォーター、もしくは1度沸騰させて冷ました水を使用しましょう。  
また、以下の点にご注意ください。

- 市販のスポーツドリンク等と比べると、とても薄味（美味しくない!）です。
- この方法では、脱水時に不足するカリウム(K)はほとんど摂取できません。
- 分量は正確に計って作ってください。塩と砂糖の分量を変えてしまうと、体に素早く吸収されず、うまく脱水を改善することが出来ない場合があります。
- 自作した簡易経口補水液は、遅くともその日のうちに飲みきってください。市販品と異なり保存料を使用していないため、雑菌繁殖の恐れがあります。

## 熱中症は【予防】しましょう！

特に大切なことは、【水分・塩分補給】と【暑さをガマンしない】こと！

- のどが渴く前に水分（塩分を含むスポーツドリンク等）を補給する
- ガマンせずにエアコンを活用する（室内でも熱中症は起こります!）
- 寝る前の水分補給も忘れずに！（寝ている間にも熱中症になります）

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



サカエ薬局は、全国どこの病院・診療所の処方せんも受け付けています。

お薬や病気のことでは分からないことがありましたら、お気軽にご相談ください。



SAKAE PHARMACY

サカエ薬局

足立区千住旭町9-14 TEL: 03-3879-1601

ホームページ: <http://www.sakae-pharmacy.com/>

