

夏の上手な「水分補給」のすすめ

夏は、大量の汗をかくので、意識して水分を補給しましょう！
水分不足は、熱中症だけでなく、「血液がドロドロ」になり脳心血管疾患（脳卒中や心筋梗塞など）の危険が高まりますので、注意が必要です。

<上手な水分補給のポイント>

①こまめに飲む

- ・運転職や配送職、営業職など汗を大量にかく職種は、1日2～3リットル以上が目安。
- ・事務職は、1日2リットル前後が目安。

②汗を大量にかく職種は、スポーツ飲料など水分と塩分の入った飲み物を！

- 事務職は、糖分のないお茶や水が基本
- ・甘い飲み物は、太りやすいだけでなく、かえってのどが渇き、さらに飲んで、飲み物だけで満腹になり、より疲れやすくなります。

③食前・食事中に飲み過ぎない

- ・胃液を薄めて、消化機能を悪くします。

④冷たい飲み物は避ける

- ・体が熱くなっているとき以外は、常温で。



⑤ビールを飲んだら、1.1倍の水を飲む

- ・アルコールの分解に大量の水分が使われるので、脱水状態になり危険です！

<脳梗塞のサイン FASTチェック>

脳梗塞は、早期治療が基本。下の脳梗塞を疑うサインが1つでもあれば、**迷わず救急車を！**
(自然に症状が消えることがあるので、熱中症だと思ったり、軽いからと様子をみていると、麻痺が残る場合も)

F



Face

顔や口の片側がゆがんだり、下がる

A



Arm

腕が片方だけ下がったり、手のひらが内側に向いたりする
(目を閉じて)

S



Speech

言葉がでない、ろれつが回らない

1つでもあれば

T



Time

時間・症状が起きた時刻を確認して、**すぐに救急車を呼ぶ**