7月衛生対策資料

暑い夏を乗り切る水分補給！

熱中症は、屋外だけでなく室内で何もしていないときにも起こります。室内外とわず、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給することが大切です。

また、水分不足は、血液がドロドロになり血管が詰まりやすくなるため、脳梗塞・心筋梗塞を疑うサインにも注意が必要です。

上手な水分補給のポイント

意識的に水を飲む

汗を大量にかく人
（運転職や配送職、営業職など）

1日 2-3 リットル

あまり汗をかかない人
（事務職など）

1日 1．2リットル

こまめに飲む

・1回量は**コップ1杯程度**
一気飲みは、逆にトイレの回数を増やし
せっかくの水分が体の外に出てしまうことに・・・。

・**冷たすぎる飲み物**は、
胃腸に負担がかかるので控えましょう。

大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに

・スポーツドリンクや塩味の飴など
塩分補給を！

（※ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限の指示がある場合は、相談の上指示に従って下さい。）

アルコールを飲んだら1.1倍の水を飲む

・**アルコール**には、
水分をからだの外に出す作用があり
脱水状態になりやすい。

・**カフェイン**を含む飲み物（コーヒーなど）にも
同じ作用があるので要注意。

＜脳梗塞のサイン：FASTチェック＞

脳梗塞は、できるだけ早く治療を行うことがその後の経過に大きく影響します。（麻痺が残るか否か…）
下の脳梗塞を疑うサインが1つでもあれば、迷わず救急車を呼びましょう。

Face（顔）
片側がゆがんでいませんか？

Arm（腕）
両腕を上げたままにできますか？

Speech（言葉）
簡単な言葉が話せますか？

Time（時間）
症状に気づいたら
すぐ救急車を！