

熱中症対策に 水分補給

全国各地のかき氷屋さんで！
クールダウンかき氷
を食べて涼しくなろう！

熱中症ゼロへ。 × 一般社団法人 日本かき氷協会
JAPAN KAKIGORI ASSOCIATION

くわしくはこちら

2020年はコロナの影響もありマスク着用の声広がっています。いつもより、呼吸しにくい・熱がこもる等、例年より熱中症リスクが高まっています。そこで、熱中症予防に対する水分補給について御紹介させていただきます。

熱中症は日常生活のなかでの対策が大切です。

株式会社ワコーテック
福祉体験館

〒675-1353

兵庫県小野市河合中町49-6

TEL(0794)66-7331

介護用品のことなら！

OS-1は速い。

って、どういうこと？

脱水状態に必要な水分と電解質を速やかに補給する治療法が経口補水療法です。
OS-1はそれらを腸ですばやく吸収できるよう、組成が工夫されています。

問題



Q1.熱中症予防の為の毎日の水分補給は何を飲めばよいですか？

A1.スポーツドリンク(2倍～3倍に薄めた)が最適です。カフェイン・水の摂取は避けて下さい。カフェインは利尿作用が強く・水は低ナトリウム血症になりやすい為避けましょう。



Q2.熱中症になった際の水分補給は何を飲めばよいですか？

A2.経口補水液が最適です。(液体タイプは凍らさないで下さい)経口補水液は一日摂取量が決められていますので摂取量に御注意ください。

脱水状態に必要な水分と電解質を速やかに補給する治療法が経口補水療法です。
OS-1はそれらを腸ですばやく吸収できるよう、組成が工夫されています。

脱水状態 → OS-1 → 水分と電解質を速やかに補給

摂取上の注意

下記の1日当たり目安量を参考に、脱水状態に合わせて適宜増減してお飲みください。

- 学童～成人(高齢者を含む)：500～1000mL(g) / 日
- 幼児：300～600mL(g) / 日
- 乳児：体重1kgあたり30～50mL(g) / 日

※gは、オーエスワンゼリーのみに適用する。
医師から脱水状態時の食事療法として指示された場合に限りお飲みください。医師、薬剤師、看護師、管理栄養士の指導に従ってお飲みください。食事療法の素材として適するものであって、多く飲用することによって原疾患が治癒するものではありません。

対象	1日当たりの目安量
学童～成人 (高齢者を含む)	500～1000mL(g) / 日
幼児	300～600mL(g) / 日
乳児	体重1kg当たり 30～50mL(g) / 日

※gは、オーエスワンゼリーのみに適用する。

熱中症について学ぼう：予防と対策



OS-1ってどんな飲み物？

オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適しています。

オーエスワンシリーズは、世界保健機関(WHO)の提唱する経口補水療法(Oral Rehydration Therapy; ORT)の考えに基づいた飲料で、その組成は、ORTを発展させた米国小児科学会(AAP)の指針に基づいています。

「水分を」
こまめにとろう

「塩分を」
ほどよく取ろう

「睡眠環境を」
快適に保とう

「丈夫な体を」
つくらう

対策2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

「気温と湿度を」
いつも気にしよう

「室内を」
涼しくしよう

「衣服を」
工夫しよう

「日ざしを」
よけよう

「冷却グッズを」
身につけよう

対策3 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを

「飲み物を」
持ち歩こう

「休憩を」
こまめにとろう

「熱中症指数を」
気にしよう

なぜ、日常の水分補給は経口補水液でないのか？
塩分が非常に高い為、飲みすぎると塩分過多になる可能性があります。特に塩分やカリウムに摂取制限がある方の体には負担が大きく危険です。健康上に不安を抱えている方は、必ず医師に相談して下さい。(※市販の経口補水液には医師の指導があった時に飲んで下さいという注意書きがあります)
一方、日常生活での発汗は、ナトリウムやカリウムといった電解質以上に、水分が多く失われる為、体に必要なミネラルが豊富に含まれるミネラルウォーターや、バランス良く配合された水分やミネラルを素早く吸収できるスポーツドリンクが最適と言えます。
「喉が渴いたな～」と感じたら、脱水症状が始まっています。(体重の2%程の水分を失っていて軽度の脱水状態)、喉の渴きを感じる前にこまめに飲んで下さい。
ちなみにカフェイン入りの飲料(お茶やコーヒー、紅茶など)は、水分補給に適していません。カフェインの利尿作用で、脱水症状に陥りやすいので、ノンカフェインの飲料をおすすめします。



応急処置でたいせつな3つのポイント

日本気象協会発表！
2020年の気温傾向と熱中症傾向

一般財団法人 日本気象協会 情報参照



涼しい場所へ移動しましょう

ポイント1

衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

ポイント2

塩分や水分を補給しましょう

ポイント3