

# 熱中症を防ぐために

## <こまめに水分補給をしましょう>

○のどの渇きを感じなくても、飲みましょう。

○水分補給には「水」「お茶」を飲みましょう。



\*スポーツドリンクや清涼飲料水の多くは、糖分が入っているため、血糖値が上がってしまいます。



〔症状によっては水・お茶ではなくスポーツドリンク等を飲む方がよい場合もあります。詳しくは医師・看護師・管理栄養士等にお尋ねください。〕

## <暑さを避けましょう>

○不要不急の外出は避けましょう。

○こまめに室温を確認し、扇風機やエアコンを使って温度・湿度の調整をしましょう。

\*屋外で活動している時だけでなく、室内や夜間（就寝中）でも熱中症を発症する場合があります。



食後に行う運動は、屋外でのウォーキングだけではなく、温度・湿度を調整した室内でのストレッチ等も取り入れましょう。



### 塩分の補給について

基本的には、朝昼夕の食事を「規則正しく」「主食・主菜・副菜をバランスよく」適量に食べることで、日常生活に必要な塩分摂取はできます。食事を抜いたり、そうめんだけを食べたりといった偏った食事を避けましょう。

次号（8月版）は、臨床心理士からのお話です。

平成二十八年六月版（隔月発行）  
春日井市民病院  
糖尿病療養指導グループ発行

担当  
管理栄養士