



# N

# S

# T

# LETTER



今回は、以前実施したNSTレターアンケートで要望が多かった  
**脱水症対策** について取り上げてみます。

暑くなると心配されるのが脱水症です。

気温が高くなって汗をかいたためだけではなく、体調不良などで下痢や嘔吐をし、身体の水分が失われた場合にも起こる事があります。

水分を補給する場合、電解質を含んだ物が良いということで、スポーツドリンクを用意されている方も多いかと思えます。しかし、スポーツドリンクは味を良くするため、糖分が多く含まれていて、飲みすぎるとカロリー過多になるだけではなく、体調の悪い時には余計に下痢や吐き気を起こしてしまう事もあります。



**注意!!**

<脱水を防ぐには...>

口の渇きを感じる前から、こまめに水やお茶を摂取しましょう。

多量の汗をかいたり、電解質が失われた場合は、水分やミネラル、塩分が入っている物を選びましょう。身体に吸収されやすく、脱水症状の治療目的で「経口補水液」と言われる物もあります。

**経口補水液は少しずつ飲むことが大切です。**

**点滴と同じように500mlを1時間くらいかけて、少しずつ摂取して下さい。**

## 経口補水液 簡単レシピ

★ 経口補水液はドラッグストアでも販売されていますが、  
実は簡単に作れます ★

<材料>

- 水（沸騰させて冷ましたもの）500ml
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- レモン、または  
グレープフルーツの絞り汁



<作り方>

- 1) 水に砂糖、塩を入れて溶かす。
- 2) レモン、または  
グレープフルーツの絞り汁を入れる

これで身体に必要な、水分・糖・ナトリウム・カリウムを摂取することができます

**※ 水分をうまく補給して、脱水の危険を回避しましょう!!**

また、「脱水症」について、詳しくは、「おもてなし 2014年6月 vol.6」を職員通用口の掲示板に掲示していますので、そちらもご覧下さい。

