





第22号 平成26年8月発行 チクバ外科・胃腸科・肛門科病院 NST

## LETI







## 今回は、以前実施したNSTレターアンケートで要望の多かった 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くためだけではなく、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います。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。



<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。

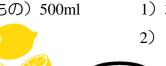
## 経口補水液 簡単レシピ

★ 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ますので、そちらもご覧下さい。

