が、 表表により

vol, 18 @

 岡田内科クリニック 栄養指導室 (2016年6月)



テーマ:夏の暑さから、体を守る!

熱中症・脱水症!夏の暑さに備えよう

糖尿病患者さんは、特に脱水や熱中症を発症しやすいので注意が必要です。



脱水症の症状は?

関リのでは、これでは、関係では、



脱水進行

頭痛、嘔吐、めまい

さらに・・・

血液が濃縮され 脳梗塞、心筋梗塞、 腎障害のリスクも・・・

00000000000000





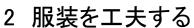
こまめに水分補給をしよう

- •発熱、嘔吐時
- ・運動中、汗をかいた時
- アルコールを飲んだ時
- ・のどが渇く前に (猛暑や高齢者は1時間に1回摂取が目安)

※心臓、腎臓に疾患がある方は医師、管理栄養士にご相談ください

熱中症予防の5つのポイント

1 暑さを避ける





室内でもクーラーやすだれなど 暑さを避ける対策が必要 (室内の温度は24~28℃に設定)



熱を吸収しやすい

黒色は避けて

汗を吸いやすい素材の 服や下着を選ぶ えり元はゆるめのものを

3 こまめに水分補給



運動をして汗を沢山かいた時は、塩分補給も(水10に対して塩分1~2g)



スポーツドリンク・ 経口補水液は **糖分・塩分**が多いので 注意が必要

XE

4 急に暑くなる日は 5 暑さに備えた体づくりを



梅雨の合間に突然 気温が上がった日などは 熱中症が増えるので注意!

要注意



日ごろから ウォーキングなど、 汗をかく習慣を 身に付けておこう

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが 必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

