

大塚製薬 HP を参考に作成しました

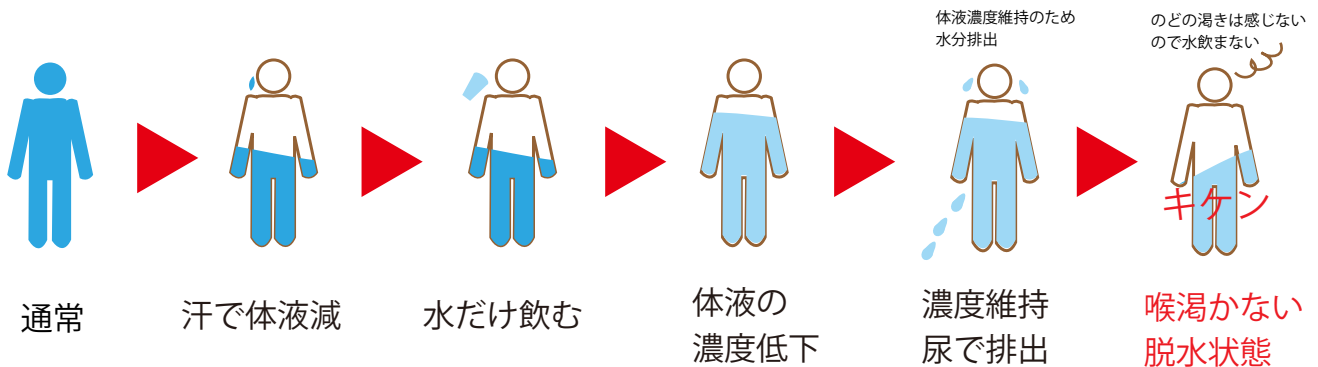
## キケンな自発的脱水

### 水分補給は、「水分＋塩分（糖分）」

のどが渇く前に、汗で失った水分は補給しましょう。  
水分と同時に塩分、糖分も補給して体液濃度保ちます。

(糖分は、腸からの塩分吸収を促進させます)

一度に水だけ大量に飲むと体液濃度が薄くなり、のどの渇きが止まり、水が飲めず危険な「自発的脱水」状態になります。



牛乳を作業や運動後に  
コップ1杯飲むと効果があります。

※300ml 程度

#### 飲み物のベスト濃度

塩分濃度 0.1 ~ 0.2%、糖濃度 2.5%

#### <作り方の一例>

ポカリスエット 500ml を同量の水で薄め1%にして、そこに塩を1~2g (ひとつまみ) 加えます。



岩手県盛岡市よしだクリニック HP 参考



朝食をしっかり



みそ汁は、熱中症予防に最適な塩分濃度です。  
梅干しも、塩分を効率よくとることができます。

一度熱中症になると一週間ぐらいは  
再発しやすいので無理をしないようにしてね



若葉エリ