

えいよう便り



2023年
7月

さめき市民病院
栄養管理科発行



熱中症の症状と経口補水液の注意点



気温の高い日が増え、熱中症に注意する季節になりました。令和4年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は、71,029人となっており前年より23,152人増となりました。年齢区分別では高年齢者が最も多く、発生場所別で見ると住居が最も多くなっています(総務省消防庁発表資料)。



熱中症の症状

熱中症の症状がみられた場合は、体を冷やす、経口補水液を摂取するなどの応急処置をして、それでも症状が改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう。



厚生労働省「熱中症予防のために」リーフレット抜粋

経口補水液は、スポーツドリンクに比べて塩分やカリウムなどの電解質を多く含み、糖濃度が低い体への浸透圧が高くなっています。脱水時以外に摂取すると塩分過剰になるため、普段の水分補給は水かノンカフェインのお茶にしましょう。高血圧や腎臓病、糖尿病がある方は、医師に相談が必要です。



経口補水液 1本 (500ml)の中に、味噌汁約1杯分の塩分とバナナ1本分(100g)のカリウムが含まれています。



ひまわりレシピ

院内保育所の「ひまわり」に提供しているかわいいレシピをご紹介します。



星のフルーツポンチ

子ども1人分

- 粉寒天 0.3g
- オレンジジュース 20g
- 水 10g
- 砂糖 5g
- バナナ・みかん缶など
お好みの果物 50g程度



寒天ゼリーは多めに作ると型抜きしやすいです。

七夕におすすめ!

- ① 粉寒天とオレンジジュースをボウルに入れ、湯煎にかけて粉寒天をとかす。バットに流し入れて冷蔵庫で冷やし、固まったら星形に抜く。
- ② シロップを作る。水と砂糖を鍋に入れて加熱し、沸騰したらすぐに火を止め、冷ましておく。
- ③ 適度な大きさにカットした果物と①を器に盛り、②をかける。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

