

あま市民病院だより

熱中症を予防しよう

対策 ①

水分をこまめにとろう

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
スポーツドリンクなど塩分と糖分を含む飲み物は、水分の吸収がスムーズです。
持病のある方には麦茶をおすすめします。

対策 ②

「汗をかいた=塩分補給」ではありません

暑くなって多量の汗をかくと、体から塩分やミネラルが失われてしまいます。
しかし、日常生活での発汗による塩分・ミネラルの喪失はごくわずかであり、
毎日の食事で十分な塩分補給ができています。
熱中症の症状に合わせて、適切に塩分を補給してください。



対策 ③

睡眠環境を快適に保つ

通気性や吸水性の良い寝具、またエアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、
寝ている間の熱中症を防ぎましょう。
ぐっすり眠ることで、翌日の熱中症も予防できます。

対策 ④

丈夫な体が健康の源

バランスの良い食事、適度な運動、ぐっすり眠る睡眠習慣が丈夫な体を作ります。
体調管理を行うことで、熱中症だけでなく、病気にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

熱中症を予防する、4つの行動

1

飲み物を持ち歩き、
のどが渴いていなくても
こまめに水分補給を
しましょう

2

日傘や帽子、
日陰で活動をするなど、
日差しを避けましょう

3

暑さや日差しにさらされ
疲れを感じたら、
すぐに休憩をしましょう

4

冷却グッズ
(冷却シートや冷却スカーフ、
ハンディ扇風機など)を
身につけましょう

暑さを我慢せず、熱中症の予防を心掛けましょう。

あま市民病院 栄養管理室

◆◆あま市民病院Facebookのご紹介◆◆

あま市民病院の活動やお知らせなどをFacebookでも発信しています。

<https://www.facebook.com/amahosp/>



公益社団法人
MED 地域医療振興協会

あま市民病院

〒490-1111 あま市甚目寺畦田1番地
問合時間：午前8時30分～午後5時
(土・日曜、祝日を除く)

☎ 444-0050 FAX 444-0064

<https://www.amahosp.jp/>

