



夏の熱中症対策について、  
家庭でできることはありますか。



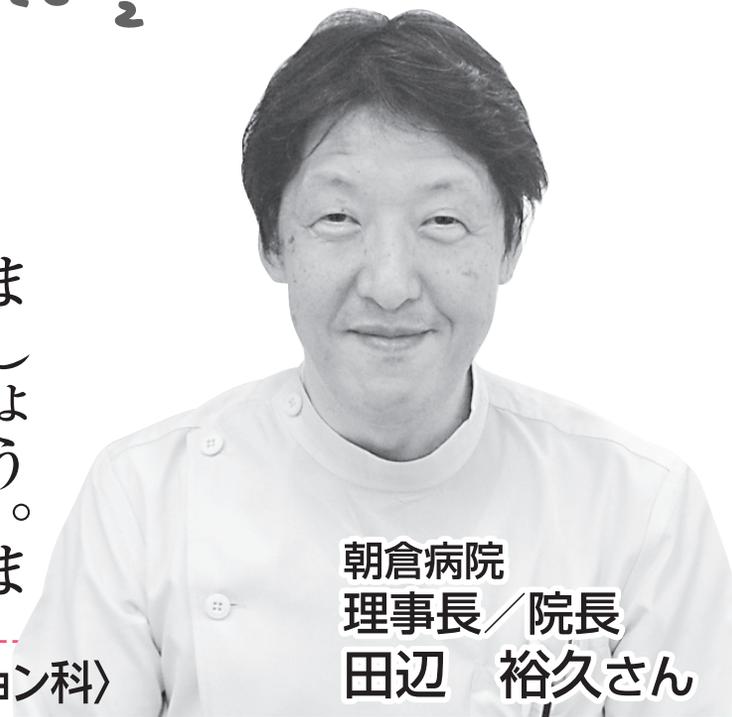
熱中症は、体  
内から水分や  
塩分が少なく

なることによつて起きま  
すが、中には隠れ熱中症  
といつて、喉の渇きや多量  
の汗もなく症状が進行  
し、手足のしび  
れなど重症化  
して初めて分  
かることもあ  
ります。対策  
としては、小  
まめな水分補  
給です。特に  
高齢者は、も  
ともと体内の  
水分量も少な  
く、喉の渇き  
や暑さに鈍くなつていま  
す。中には物忘れがひど  
くなつたり、おかしな言  
動が見られたり、認知症  
のような症状になること  
もありますので注意し

### 経口補水液の作り方



ましよう。ま  
た、塩分補給  
も大切です。一  
番いいのは、家  
庭で作れる経  
口補水液で  
す。水1リットルに  
塩小さじで2  
分の1杯、砂  
糖を大さじで  
4~5杯、甘  
すぎる場合はレモン汁を  
加えます。飲み方は二氣  
にではなく、コップ1杯を  
30分かけてゆつくり飲む  
ことです。これで命が守  
れたら安いものですね。



朝倉病院  
理事長/院長  
田辺 裕久さん