

# 栄養通信

## 急に暑くなった今、 熱中症に注意しましょう！

最近急に暑くなりましたね。真夏になりやすいイメージがある熱中症。実は、急に気温が上がって暑くなったり、梅雨でジメジメする6月にも注意が必要なのです。今回は、熱中症にならないための予防法をご紹介します。

**注意**

### 特に熱中症になりやすい人は？



乳幼児

汗腺が未発達でうまく体温調節ができず、急に体温があがりやすいため。



高齢者

身体の水分量が少ない上、暑さやのどの渇きを感じにくいいため、知らないうちに水分が不足ぎみに。

**ポイント**

### 熱中症予防のポイント★



乳幼児

- 顔色や汗のかき方をよく見てあげましょう。
- 適切な飲水行動を学習させましょう。
- 日頃から暑さに慣れさせましょう。
- 風通しの良い服装をえらびましょう。



高齢者

- のどが渇いてなくても水分補給をしましょう。
- エアコン・扇風機を上手く利用し、暑さを我慢しすぎないようにしましょう。「室内にいるから安心」は禁物です！
- 涼しい服装で過ごしましょう。

**ポイント**

### 汗をかいたら塩分と糖分が入った飲み物で水分補給★

塩3g



砂糖40g



水1L



お家でも  
作れます



神戸徳洲会病院  
管理栄養士

# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

