

近年の異常気象により、熱中症による救急搬送者数は年々増加しています。  
熱中症対策で大切なのはこまめな水分補給！今回は正しい水分補給方法についてご紹介します。

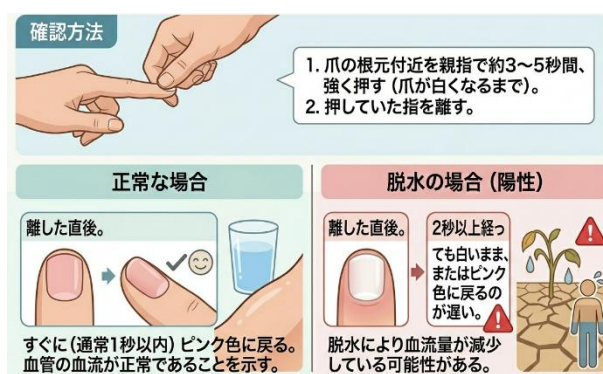
## 脱水チェック!!あなたは大丈夫？

脱水の簡単なチェック方法を2つご紹介します。ぜひ試しにチェックしてみてください。

### ①ハンカチーフサイン(皮膚ツルゴール)



### ②爪の確認方法(毛細血管最充満時間:CRT)



※お年寄りの方は皮膚の弾力性が低下しているため、脱水でなくても陽性反応が出ることがあります。  
複数の方法でチェックして、心配な方は受診をして医師の指示に従ってください。

## スポーツドリンクと経口補水液の違いって？いつ何を飲めばいいの？

水分補給と聞くと何となく思い浮かべるこの2つ。実は明確な違いがあります。

- ・**スポーツドリンク**…糖分とカロリーが高いが塩分は控えめ。軽作業時のエネルギー補給や一時的な水分補給に適している。
- ・**経口補水液**…ナトリウム含有量がスポーツドリンクの倍以上。脱水症状や熱中症初期の補給に特化。  
※ナトリウムが高濃度に含まれているため、水分制限や塩分制限中の方は医師に相談してから使用してください。

### 弱い発汗(軽作業・休憩中)

- ・基本は水でOK
- ・目安  
30分置きに150～200mL



### 中等度の発汗

- ・スポーツドリンクで糖分・電解質を補給
- ・目安  
15～20分毎に150～200mL



### 激しい発汗

- ・スポーツドリンク/経口補水液を併用
- ・目安  
運動30分前:250～500mL  
運動中:150～200mL(20分毎)  
運動後:失われた水分の120～150%



### 熱中症初期・回復期

- ・経口補水液をこまめに摂取(嘔吐している時は無理に摂取しない)
- ・涼しい場所で衣服を緩め身体を冷やす  
※必要に応じて医療機関を受診



## 命を守る選択を!!

熱中症患者数の増加とともに、死亡者数も増加しています。  
大切なのは日頃の水分摂取で熱中症予防すること、熱中症になった際に正しい対応をすること。  
そして万が一の入通院に備えておくことより安心です。

傷害保険の熱中症危険補償特約はこの万が一に備えることができます。ぜひ加入も検討してみてください!!

