

経口補水液と熱中症

熱中症は暑さと高湿度の環境で起こる体調不良です。しっかり対策をしましょう。



暑い所での作業には
経口補水液を飲む方が
いいですか？



いいえ！
水が良いです。

経口補水液はナトリウム、カリウムが多く含まれています。
糖質も含まれています。
高血圧症、腎臓病、糖尿病の方にはおすすめできません。
熱中症の予防としては使用しない方がいいでしょう。



大塚製薬HPより <https://www.os-1.jp/faq/>
「オーエスワンは、脱水症のための食事療法（経口補水療法）
に用いる経口補水液です。脱水症でない方が、普段の水分補給
として飲用するものではありません」

日常生活でできる熱中症対策

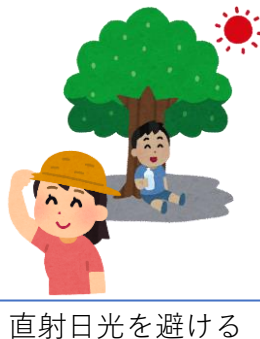


水分

室温



冷やす



直射日光を避ける

こちらも注意！

- ・朝食を抜く
- ・二日酔い
- ・カフェイン飲料の多量摂取
- ・夜更かし、寝過ぎ

日常生活での予防なら、
経口補水液やスポーツ飲料
に頼らなくても、できるこ
とたくさんあるね！



熱中症対策には3食をバランス良く食べることも必要です。
経口補水液オーエスワン1本（500ml）に含まれるナトリウムは
575mg（塩分1.46g）でみそ汁1杯分程度、カリウムは390mgで
バナナ1本分またはサラダ2皿分程度です。

たとえば朝食に「ご飯・みそ汁・サラダ1皿、バナナ半分」
を食べれば、オーエスワン1本程度のミネラルが摂取できます。

水分は食事からも摂取できます。食事以外からは1日に1L～2L
摂取が目安です。食事量が少ない場合は意識的に水分補給をし
ましょう。水分は一度にではなく分けて摂りましょう。

暑い日は無理をしないで涼しい環境を作りましょう。