



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