

正しく

ATTENTION
熱中症

水分補給をしましょう！

脱水時は、水分 + 塩分 + 糖分

失なわれたミネラル(ナトリウム・カリウムなど)の補給が重要です！
一緒に糖分を摂取することで効率よく水分+ミネラル補給をすることができます。



注意！

脱水時に水だけを飲むと

自発的脱水！

になる恐れがあります



発汗などによる脱水



体液量が減る



水だけを飲むことで
体液濃度が薄まる



自発的脱水！
濃度を取り戻すため
水分を排出する



脱水状態が継続

脱水時に水だけ飲んだ場合の危険性

脱水時に水だけ飲むと身体中の塩分(ナトリウム)濃度が低下します。
その時、身体は体液の塩分濃度を取り戻すため、尿意を感じる生理現象が起こり自発的に体液を排出してしまう恐れがあります。

糖が加わることのメリット

腸管で水分を吸収する際、水分と塩分にさらに糖が加われば、より早く水分が吸収されると報告されています。



熱中症対策に関する詳しい情報はインターネットで

熱中症対策のススメ

検索

<http://pro.saraya.com/necchusho/>

いのちをつなぐ

SARAYA

▼詳しい
情報はこちら

