

夏季の健康づくり 「熱中症対策」

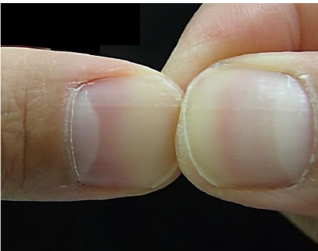
熱中症対策は、脱水の症状に早めに気づいて水分補給



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』の見つけ方

爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ



つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります



厚生労働省HP働く人の今すぐ使える熱中症ガイドより



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』の見つけ方

尿の色でセルフチェック

- | | |
|---|---|
| ① | いい感じですよ。普段通りに水分をとりましょう。 |
| ② | 問題はありませんが、もう少し給水しましょう（コップ1杯程度）。 |
| ③ | 1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。 |
| ④ | 今すぐ250mlの水分をとりましょう。
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。 |
| ⑤ | 今すぐ1000mlの水分をとりましょう。
この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっているときは、脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。 |

身体の水分量が不足

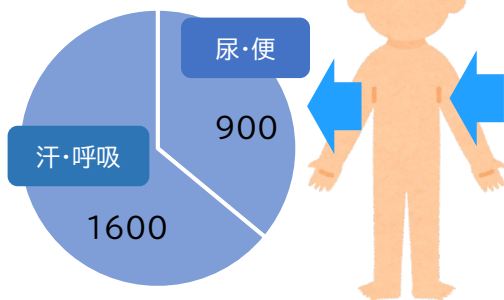
②～⑤
水分を補給して
身体の水分量を
回復させましょう

⑤より濃いときは
すぐに報告して下さい

水分補給の目安

日常生活の水分摂取と排出

身体から出る水分
2500ml



身体に入る水分
2500ml

暑い時・運動時

- 運動 30分前
250～500ml
(コップ2～3杯)
運動中 15～20分ごと
150～250ml
(コップ1～2杯)

**水分補給の基本
は、水かお茶**

間違った水分補給が糖尿病の悪化を招くことも！

ソフトドリンクケトースス（糖尿病性ケトースス）
糖分の多い清涼飲料水を多く摂取することで、血糖値が上昇し喉の渇きを感じて、さらに清涼飲料水を摂取するという悪循環に陥ります。日常的にこのような行動を続けることで、急性糖尿病を引き起こしてしまいます。また、血糖値が高いまま放置をして重症化すると、意識障害を起こして昏睡状態になることもあります。

500mlに
砂糖が
24～30g



スポーツドリンク

500mlに
砂糖が
55g



COLA

500mlに
砂糖が
20～25g



COFFEE

【お問い合わせ】

〒623-0011 京都府綾部市青野町膳所1番地
グンゼ健康保険組合 石角（保健師）

電話0773-42-0088

砂糖（糖分）のとりすぎに、注意しましょう



砂糖：31 g



砂糖：23 g



砂糖：27.5 g



砂糖：50 g

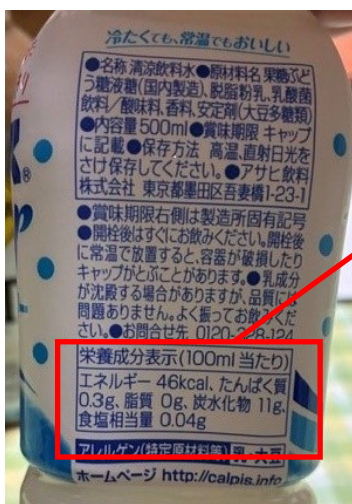


砂糖：55 g

飲み物に含まれる砂糖の量がどのくらいになるか実際に測ってみました。



●栄養表示の見方のポイント



栄養成分表示（100ml当たり）
エネルギー46kcal、たんぱく質0.3g、脂質0g、炭水化物 11g
食塩相当量 0.04 g

- ① 単位を確認する → 100 mlあたりか1本か？
(ペットボトルの容量が500 mlなら5倍)
- ② 砂糖に相当するもの → 「糖類」「糖質」「炭水化物」
- ③ 総量を計算
上の表示の場合、 $11 \text{ g} \times 5 = \underline{55 \text{ g}}$ (砂糖が含まれている)