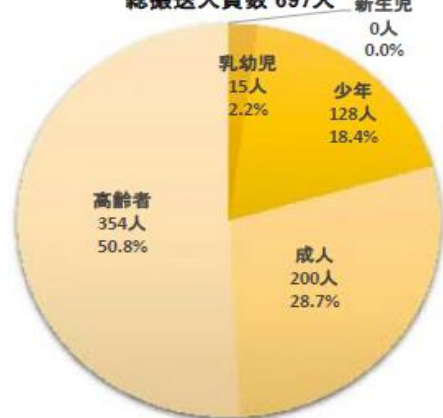


経口補水液の塩分は味噌汁と同量？！

毎年熱中症による被害者が後を絶ちません。総務省消防庁より公表された平成29年五月一日～六月十八日の、熱中症により救急搬送された人数の速報値をみますと、すでに昨年を上回る勢いで増加しており、**五三三**人にもものぼるようです。県内でも八八人と昨年同期に比べて二一人多くなっています。表1は、六月十二日～六月十八日の期間中に救急搬送された方を年齢区分別にグラフ化したものです。グラフを見ていただくと、半数以上が高齢者であることが分かります。



年齢区分（構成比）
表1. 総搬送人員数 697人



新生児：生後 28 日未満の者
乳幼児：生後 28 日以上満 7 歳未満の者
少年：満 7 歳以上 18 歳未満の者
成人：満 18 歳以上 65 歳未満の者
高齢者：満 65 歳以上の者
総務省消防庁HPより抜粋

ですから、**心臓病や腎臓病などで塩分制限がある場合は主治医と相談のうえで利用する**ほうがよいのではないかと考えられます。また、高血圧でない方であっても、慢性的に食塩摂取量が多い日本人にとっては経口補水液の塩分量を日常的に摂取するのは更なる塩分過多につながる恐れがあると考えられます。そのため、利用の頻度や量が過剰にならないようにする必要があります。



図1. 食塩相当量の比較

★普段の熱中症対策★

普段の生活では、**水またはお茶で十分**です。高齢になると口の渇きを感じにくくなるという特徴がありますので、意識的にこまめに水分補給をすることが重要になります。



手作り経口補水液

経口補水液は家庭で簡単に作ることができます。ただし、作り置きはできませんので、非常時に置いておきたい場合は市販されているものを利用するとよいと思います。

※経口補水液は、体液の組成に近づけることでからだへ吸収されるスピードが高くなるように調整されています。ですので、以下の配合以上の果汁を加えたり、砂糖などを足してしまうと、**十分な効果が得られない可能性があります。**

【基本配合】

水・・・ 1L (200ml)
砂糖・・・ 40g (8g)
塩・・・ 3g (0.6g)
お好みでレモン汁やカボス果汁
(1Lに対し大さじ1～2杯)



長寿支援課 管理栄養士配置のお知らせ

平成29年5月15日より長寿支援課に配属になりました管理栄養士の手嶋と申します。

長寿支援課での管理栄養士配置は初めてです。私自身も管理栄養士歴2年とまだひよっこですので、至らない部分が多々あるかと思いますが、少しでも皆様の健康に役立つような情報をお届けできるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。

また、この栄養新聞は**津久見市HP**にも随時掲載していく予定ですので、この場をお借りしてお知らせさせていただきます。

