

# 経口補水液による水分・塩分の補給

## 熱中症が疑われたら！

- まずは涼しい場所へ
- 衣類を緩める
- **水分・塩分を速やかに補給する**  
(経口補水液、スポーツドリンクなど)
- 体に水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐ等体を冷やす
- 太い血管のある脇の下、首、足の付け根、股の間を冷やす

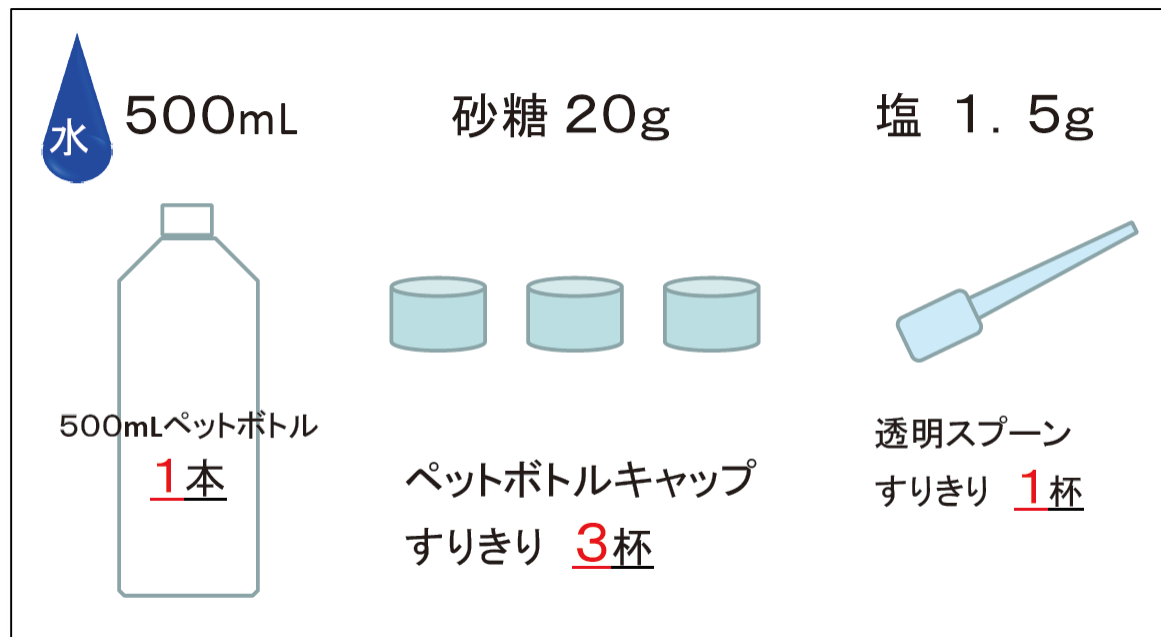
症状が改善しなければ、  
すぐに病院へ

心疾患・腎臓病などで飲水制限を受けている方へ

夏場と冬場では飲んで良い水分の量が違います。また、病気の程度によっても塩分を摂ってよいかどうかは異なりますので、主治医の先生に相談してください。

## ＜経口補水液\*の作り方＞

\*市販のものもあります。



## ＜早見表＞

ペットボトル(水)	砂糖 (ペットボトルキャップ)	塩 (透明スプーン)
500ml	20g (すりきり3杯)	1.5g (すりきり1杯)
1L	40g (すりきり6杯)	3g (すりきり2杯)
1.5L	60g (すりきり9杯)	4.5g (すりきり3杯)

(環境省「平成29年度熱中症対策シンポジウム」資料を基に作成)