



今月は栄養科が担当いたします！

夏本番になり、日差しや蒸し暑さが目立つ季節となりました。

暑い季節は「熱中症」の話題が多く出るため、今回は「熱中症について」と「熱中症対策の水分補給について」詳しくご紹介します！



熱中症ってなあに？

熱中症とは、高温多湿の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもる症状のことを言います。

熱中症の種類



熱中症の種類

熱中症と言っても実は種類が**4種類**もあるんです！

1つ目は**熱失神**、大量に汗をかくことで脱水が進んでいる状態です。この状態になると、脳への血流が一時的に低下し、めまいや立ち眩み・一時的な失神を引き起こします。

2つ目は**熱けいれん**、大量の汗をかいた後に水分だけを摂取し、体内の塩分濃度が下がっている状態です。この状態になると、腕や足・お腹の筋肉に強い痛みや痙攣が起こります。

3つ目は**熱疲労**、脱水と体温上昇が組み合わさっている状態で、熱中症の中等症レベルに当たります。この状態になると、全身の倦怠感の他に、強い頭痛や吐き気・嘔吐を引き起こします。

4つ目は**熱射病**、この状態は重症に当たります。体温が40℃を超えて汗が出なくなり、意識障害・けいれんを引き起こす最も危険な状態です。

～裏面に続く～

熱中症のレベルと種類

レベル	熱中症の種類
I 度 (軽症)	熱失神
II 度 (中等症)	熱けいれん
III 度 (中等症)	熱疲労
IV 度 (重症)	熱射病



v o 1.75/8月号

発行/地域医療連携室

後援/せたな町



病院公式SNSも
ご登録ください😊

今月のひとさら

スイカのフルーツポンチ ～暑い日でも食べやすい一品～



夏と言えばスイカ！というイメージがある方は多いのではないのでしょうか。今回は、子供でも楽しく簡単に作れて、暑い時期でもさっぱり食べやすく、水分や糖분을補いやすい「スイカのフルーツポンチ」をご紹介します！

【材料】

- ・スイカ...小玉サイズ1個
- ・ミツ矢サイダー...1本
- ・好きな果物缶や果物、ナタデココや白玉団子は好きだけ！



- ①スイカを一口サイズに切る
※種を取っておくと食べやすいのでオススメ
 - ②他の果物も同じように一口サイズに切る
 - ③ボウルに全てのスイカや果物（お好みで白玉）を入れて、果物が浸るくらいまでサイダーを入れる。
 - ④軽く混ぜて、完成。
- ★くりぬいたスイカは容器としても使えるの

【ピリカフェスタのご案内】

8月22日（土）クアザピリカ特設会場にて道南ロイヤル病院ブースを設置いたします。当院の看護師、リハビリスタッフによる健康相談や体力測定などを行います。医療従事者のお仕事にご興味のある方もぜひお話を聞きにいらしてください。

【皮膚科外来診療のご案内】

< 2026年8月 >

日にち	午前診療	午後診療
1日（土）	8：30～11：30	
14日（金）		14：00～16：00 *病棟回診後
15日（土）	8：30～11：30	
28日（金）		14：00～16：00 *病棟回診後
29日（土）	8：30～11：30	



適度な水分・塩分補給ってどれくらい？

厚生労働省『熱中症予防ガイドライン』によると、成人が1日に必要とする水分量は、約2.0～2.5Lといわれており、そのうち飲み水として摂取する分は成人の場合は1200～1500ml、コップ6～8杯ほどとされています。

では、塩分は・・・？

飲料100mlあたり「食塩相当量0.1～0.2g」が目安とされています。

1ℓの水に1～2gの塩を溶かしたらちょうどいい量になります！

★アクエリアスなどのスポーツドリンクや経口補水液も同じくらいの塩分濃度です。



更に、糖分も追加することで水分の吸収率が上がります！

飲料100mlあたり「糖質濃度4～8%」、1ℓの水に40～80gの砂糖を入れるとちょうどいい量になります！

熱中症対策の水分補給には、水分の他に、塩分・糖分を摂るとより効果的です！

家にスポーツドリンクや経口補水液が無い時はどうしたらいいの？

そんな時は家にある食材で塩分と糖分を補給できないか探してみましょう！

例えば… **コップ1杯の水(200ml)を飲むと同時に**

・漬物2切れ と リンゴ1/8個(又は、みかん1/2個)

・塩分タブレット 1個

・具材たっぷりの味噌汁1/2杯 (スープでも○)

※糖質を摂るなら、芋などの根菜類がオススメ

などなど…



上記のうち1種類を食べたら、同じくらいの塩分と糖分を摂取することが出来ます。

まとめ

喉が渇く前に水分補給・暑いときは無理せず休む・適度に塩分や糖分を摂るなど、熱中症の症状を感じる前に対策することで熱中症を防ぎ、自身の身を守ることに繋がります！

喉の渇きも熱中症の初期症状にあたりますが、喉の渇きを感じた時点で既に体内の水分が失われ始めているので、早め早めの対策をして、暑い時期を乗り越えましょう！



放射線科からの豆知識 夏の紫外線 vs 医療用のX線 同じ「電磁波」でも何が違う？

この季節気になる紫外線と、医療で用いられるX線はどちらも同じ「電磁波」の仲間ですが、その性質と役割は全く異なります。

紫外線 (UV) : エネルギーが弱く、皮膚の表面 (表皮) で止まります。そのため、日焼けやシミの原因になります。

X線 (レントゲン・CT等) : エネルギーが非常に強く、体を通り抜ける (透過する) 力を持っています。

この「通り抜ける力の差」を利用して、骨や内臓の形を白黒の画像として写し出しています。

日焼け止めは紫外線をブロックしますが、医療用のX線は防げません。検査時は放射線技師がX線が当たる場所とその範囲を適切に管理し、必要な場所以外に当たらないよう、細心の注意を払っていますのでどうぞご安心ください！

