



# 中札内村立診療所便り<sup>だよ</sup> No.17



所長 高石 恵一

お問い合わせ 中札内村立診療所 TEL (67) 2012

〒089-1332 中札内村西2条南3丁目23

## 熱中症に注意！～塩麦茶のススメ～

8月に入り、夏も本格化してきましたね。今年は本州で早い時期から猛暑が続いていますが、この広報が配布されている時期の十勝はどうなっているのでしょうか…。

さて熱中症について皆様色々工夫されていると思います。帽子の着用、比較的涼しい朝早くもしくは夕方の行動、こまめな水分補給、栄養・休養などの体調管理…。

水分補給についての皆様の工夫はいかがでしょうか？**水分だけでなく塩分も一緒に摂る**ことが熱中症の予防のために重要だというのはご存じの方も多いのではないのでしょうか？塩アメや塩タブレットを意識して摂られている方もありますね。今回は手軽に作れて万能な、「熱中症予防最強ドリンク」**「塩麦茶」**をご紹介します。

### ● 塩麦茶のススメ

塩麦茶の良い点は以下のようにたくさんあります。

- ・ カフェインが含まれていない

カフェインは利尿効果があり、せっかく摂った水分も尿として出て行きやすくなります。カフェインが入っている飲み物は、熱中症予防のための水分補給としては不向きです。逆に脱水となることがあります。

※麦茶以外のお茶（緑茶・ウーロン茶・紅茶など）やコーヒーにはカフェインが含まれるので、夏場の摂りすぎには注意！

- ・ ミネラルが豊富に含まれている

- ・ 麦茶には体温を下げる効果がある：体温を下げる効果は冷水よりも大きいと言われています

### ● 塩麦茶の作り方

「**麦茶 1ℓ に食塩 1g (0.1%の濃度)**」がベストです。

☞ **親指・人差し指・中指の3本でつまんだ量が大体 1g**です。少し塩気を感じる麦茶になります。(小さじ1杯の塩は約6gですので、その約6分の1ぐらい)



### ● スポーツドリンクは熱中症予防にどうなの？

よく熱中症予防として「スポーツドリンク」を飲まれる方がおられます。塩分が含まれて入るので、真水やカフェイン含有飲料を飲むよりはまだマシです。しかし意外と**塩分の濃度が低く、逆に糖分を非常に多く含む**ため、糖尿病の悪化やのどの渇きがひどくなる事がありお勧めできません。夏場に飲みすぎて「ペットボトル症候群」という、急激な糖尿病を発症する若者もいます。恐ろしいですね。飲むにしても、ほどほどにしましょう。

※なお、アルコールは利尿効果が強いので、くれぐれも水分補給としては飲まないようにご注意を…

皆さんも小まめに塩麦茶を飲んで、暑い夏を乗り切りましょう！

### ★ 当院の診療体制 ★

※2023年度は月・火・木の午前は医師2名体制です。

	月	火	水	木	金
午前	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一
受付時間 (8:45~11:30) 診療時間 (9:00~12:00)	佐土根 朗	更別 医師		佐土根 朗	
午後	高石 恵一	高石 恵一	休診 (医師が恵津美ハイツ 回診などで不在)	山田 康介 (更別村診療所所長)	高石 恵一
受付時間 (14:15~16:00) 診療時間 (14:30~16:30)	佐土根 朗	更別 医師			



中札内村立診療所  
公式 HP

### 【待ち時間での外出について】

外来受付後、待ち時間の間で**外出を希望される方は、必ず受付もしくは看護師へお伝えください**。その際に、診察の順番が来るまでのおおよその時間をお伝えします。なお、外出から戻られた際に診察の順番が過ぎていた場合には、しばらくお待ちいただく事がありますので、ご了承ください。