



2024年 8月

ライフサポートNEO

検索

発行：訪問看護ステーションきぼう / 住所：佐賀市兵庫南2丁目4番22号 / 電話：(0952) 29-2600

真夏の飲酒による

熱中症にご注意!

飲み過ぎに注意!



気温が上昇すると発汗量も多くなります。体の水分が減って脱水状態になりやすいというえに、お酒を飲むとアルコールの利尿作用でさらに脱水状態となり、脱水症や熱中症の危険性が高まります。

夏のお酒の正しい飲み方

アルコール度数の低いお酒を

アルコールを肝臓で分解するのに、体内の水分が使われます。身体に負担をかけないためにも、夏場はアルコール度数が低いアルコールのお酒にしましょう。

3%



5%

塩分



塩分の効いたおつまみを

夏場は汗で体内の塩分、ミネラルが失われます。普段、減塩を心がけている方も夏のお酒のおつまみには少し塩を入れて塩分を取り入れる工夫をしましょう。

脱水予防に水分を

お酒を飲む前、飲んでいる最中、飲んだ後などこまめに水分を取りましょう。おすすめは水か炭酸水、ノンカフェインのお茶です。コーヒーや緑茶など利尿作用のあるカフェイン入りの飲み物は避けましょう。

おすすめ



看護のことでお困りのことがあればお気軽にご相談下さい

訪問看護ステーションきぼう
0952-29-2600 緒方まで