



熱中症対策をしながら運動を続ける




最高気温が 30 度を超える日は要注意

暑い日の運動 10 か条

保健師：大岡睦子



- 1) 20-30 分おきにコップ 1 杯の水分補給を！
- 2) 運動の前後に体重を測って、運動で失った水分を推察する 
- 3) 塩分補給は 1ℓの水にティースプーン半分(2g)
- 4) スポーツドリンクの糖質には要注意・減量 や血糖コントロールの効果が減ってしまう
- 5) 気温が上昇して湿度の高い日は運動する時間帯は 11 時～3 時は避けましょう
- 6) 休憩は頻繁に 服装は熱を吸収しないものを
- 7) 日ごろから暑さに慣れておきましょう
- 8) 暑い時や体調が悪い時は決して無理をしない
- 9) 運動中のアルコールは熱中症をおこしやすくする
- 10) 利尿剤や SGLT2 などの尿の増える薬を飲んで

ている人は医師に相談を

