



- 〔経口補水液の作り方〕
- ◎水・・・500ml
  - ◎塩・・・1.5g (小さじ1/4)
  - ◎砂糖・・・20g (大さじ2と1/4)
  - ◎レモン汁・・・数滴 (お好みで)
- ※ペットボトルの水を少し減らすと  
混ぜやすい。

ゆっくりと飲みましょう。  
経口補水液の作り方を紹介しますが、市販のものもあります。ご自宅でも簡単に作ることができます。

## 初期症状に注意を!



熱中症の初期症状には、

- ◇めまい
- ◇立ちくらみ
- ◇手足唇のしびれ
- ◇だるさ
- ◇吐き気 などがありません。

『あれ?おかしいな?』と思つたら早めに医療機関を受診することをおすすめします。熱中症は、屋内でも発症します。特に、夜間が要注意です。エアコンを利用し、部屋の湿度や温度を適度な状態に保ちましょう。

## 令和6年度 下伊那厚生病院 糖尿病患者会 『いきいきマレットゴルフ』

昨年、大雨で中止になった『いきいきマレットゴルフ』ですが、今年は昨日雨だったとは思えないほどの晴天で、気持ちよくマレットゴルフができました。

残念ながら体調が整わず参加できなかった患者さんもありましたが、ちよこつと顔を見せにいただきました。塩飴も差入れました。



▲ みんなで準備体操をして、患者さんからいただいた塩飴と水分を補給して準備万端です。



▲ 気持ちの良い晴天にめぐまれました。仕事終わりの細川先生も参戦!



▲ 今年は、子供たちが沢山参加してくれ、とても賑やかな運動教室になりました。



管理栄養士 梅村 尚美