

☆オレンジ通信☆

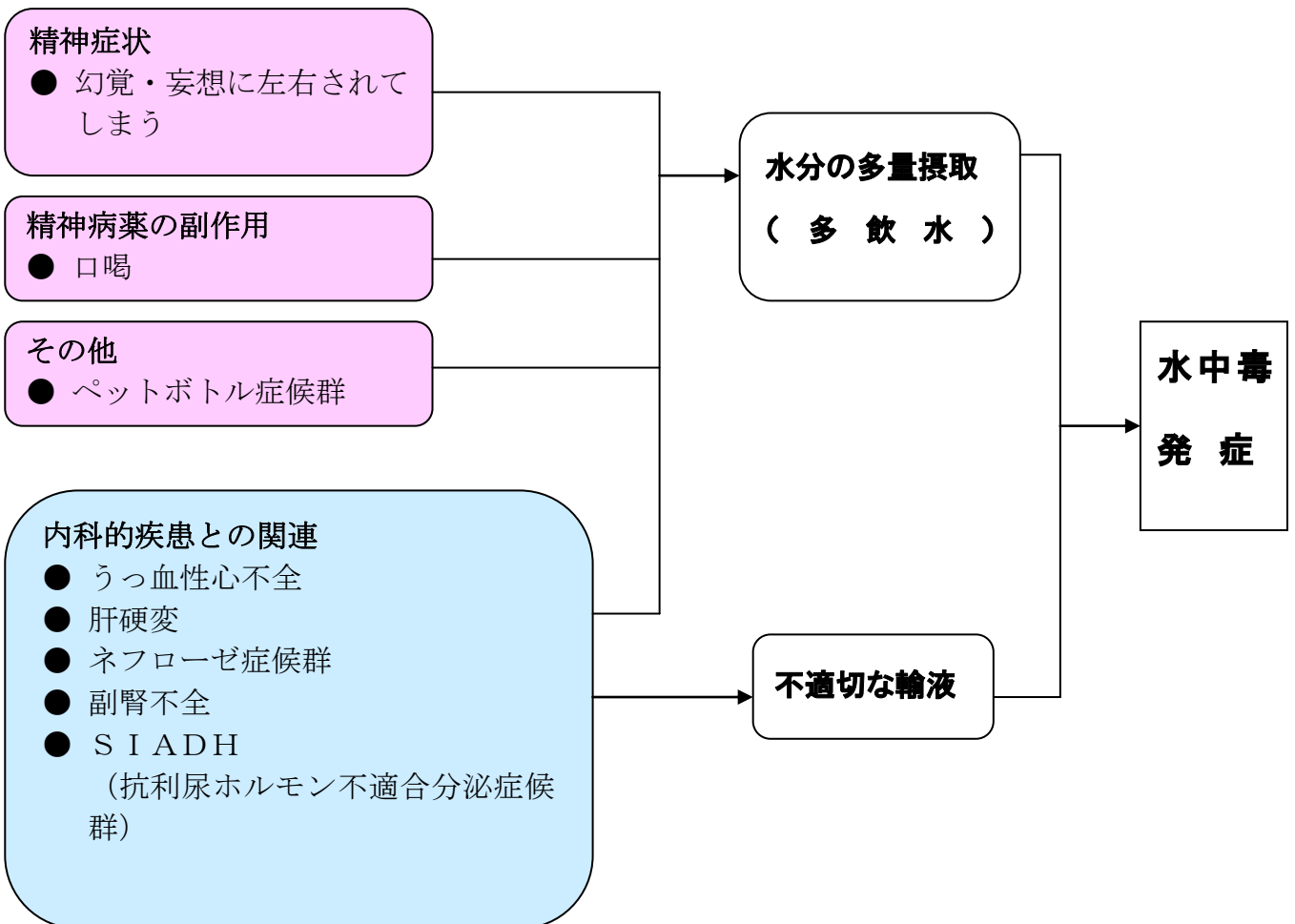
平成 25 年 9 月号

まだまだ暑い日が続きますね。熱中症にならないようにエアコンなど上手く利用しましょう。また、こまめに水分補給を行なうことが熱中症予防には効果的です。しかし、ジュースばかり飲むと糖尿病のリスクが高まってしまいます。また、糖分を摂るとのどが渇きやすくなるため水分を多量に摂り（ペットボトル症候群）、水中毒を起してしまう事もあります。そこで今回のオレンジ通信は、水中毒についてお知らせします。

〈水中毒って？〉

水中毒とは、水分を多量に摂取することにより血液中の電解質が薄まり、吐き気や嘔吐、意識が無くなり最悪死にいたりします。

〈水中毒の原因は？〉



多飲水自己チェック表

<p>下記の①～⑫のうち1つでも認められた場合を多飲と定義する</p> <p>■最近6ヶ月で2日以上続けて下記の行動がみられたことがありますか？</p> <p>該当する項目に○をつけて下さい</p>
<p>①いつもコップをもっている。</p> <p>有り ・ 無し</p>
<p>②コップを持って水道あるいはやかんなどの前に立ち止まり飲水を続ける。</p> <p>有り ・ 無し</p>
<p>③ボトルあるいはコップを用意して飲水を続ける。</p> <p>有り ・ 無し</p>
<p>④水道の蛇口に口をつけ飲水する。</p> <p>有り ・ 無し</p>
<p>⑤コーヒーや清涼飲料水などを飲む回数・摂取量が多い。</p> <p>有り ・ 無し</p>
<p>⑥1日に頻回に飲水している。</p> <p>有り ・ 無し</p>
<p>⑦多飲を制止しても無視して飲み続ける。</p> <p>有り ・ 無し</p>
<p>⑧多飲を制止されたとき怒って反抗する。</p> <p>有り ・ 無し</p>
<p>⑨トイレや洗濯場などの通常の飲水場ではないところで隠れて飲水する。</p> <p>有り ・ 無し</p>
<p>⑩一気に大量の飲水を行なう。</p> <p>有り ・ 無し</p>
<p>⑪トイレの水・泥・水溜りの水などの汚水を飲む。</p> <p>有り ・ 無し</p>
<p>⑫自ら多飲していると訴える。ただし飲水に関してはジュース類を含める。</p> <p>有り ・ 無し</p>