



## 適切な水分摂取で 熱中症を防ぎましょう

熱中症予防には、まずは水分補給です。  
冷えた水やスポーツドリンクを飲むとよいとされていますが、  
スポーツドリンクには**糖分**が含まれていることがあるので注意  
が必要です。日本の夏は、確実に“暑くなる”ことを前提に糖尿病  
と水分補給・熱中症予防について考えていきましょう。

健康のため！ 疲れたから… の1本にも  
砂糖が入っていることを忘れずに



糖尿病の方は、清涼飲料水を買う時に**糖質**または  
**炭水化物**の成分表示をご覧ください。か？  
体に良いイメージのあるポカリスエットなどのスポーツ  
ドリンクやオロナミンC、乳酸菌飲料なども、糖尿病の  
方には過剰となる**糖分**が含まれています。



汗をたくさんかいた体かほった時には、  
**水か麦茶**が良いとされています。または  
カフェインが含まれていますが緑茶やほうじ  
茶も過剰に摂取しなければ飲んでも問題あ  
りません。



熱中症予防は体を冷やすこと  
も大切です

首の周り、わきの下、足の付け根などを濡れたタオルや  
ハンカチで冷やすことが効果的です。その他にも、  
○毎日規則正しい生活  
○3食バランスのとれた食事  
○涼しい室内で過ごす  
○服装の調整  
熱中症が疑われる場合には、医師の診断を受けましょう。

あなたの身近な  
クールスポットまたは  
クーリングシェルターを知っていますか？



市町村が指定した冷房設備を有する公共施設や民間の屋内スペースのこと  
です。これらの施設は、**熱中症特別警戒アラート**が発表された際に、誰も  
が暑さをしのぐために自由に利用できます。  
お近くの図書館や商業施設など、あらかじめ探してみましょう。  
詳しくは水戸市ホームページや環境保全課にお問い合わせください。昨年  
の水戸市のクーリングシェルターは184カ所ありました。

お知らせ

2026年6月より、診療報酬が一部改定されます。  
窓口会計金額が変更になる場合があります。  
予めご了承ください。

