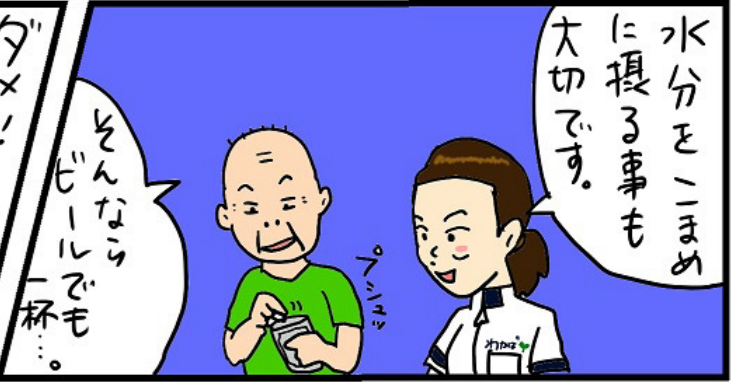


高温だけでなく、99%湿度も、体内の熱を蒸発させる能力がなくなるので危険要因。



水中毒... 水ばかり飲むことで低ナトリウム血症が起きて、頭痛、吐き気などがあり、重症の場合は意識消失や死に至ることも。



経口補水液の作り方

- ① 500mlのペットボトルに水を入れる。
- ② 砂糖を20g入れる。
キャップにすり切り3杯分
- ③ 塩を1.5g入れる。
小さなお茶スプーン1杯
- ④ レモン果汁を少し加えて(なくても可)よく振ったらできあがり。

そんな時には、「経口補水液」がお勧めです。ご自宅で簡単に作れます!

ビールを10杯飲むと、利尿で1lの水が出て行きます。

