

健康 ぷらざ

水分補給を忘れずに

— 熱中症の予防 —

神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 教授
神奈川県立がんセンター麻酔科 非常勤医師

谷口 英喜

企画：
日本医師会

No. 390

いつでも、どこでも、誰でも、 かかる可能性があります

熱中症は、暑いところにおいて、汗により体の中の水分や塩分が減ってしまったり、体温があがりすぎてしまうことで起こります。健康な人でも、部屋や車の中にいても、夜でも、湿度が高いだけでも、かかる可能性のある病気です。

はじめはめまいや立ちくらみがして、しだいに頭痛や吐き気と症状が進み、ひどくなると意識がもうろうとし、命にもかかわる怖い病気です。

熱中症の症状の分類



特に、子どもや中高年は注意！

体の中で水分をたくさん蓄えておくことができる筋肉の量が少なく、体温を調節する力もまだ発達していない子どもや、筋肉が衰え、のどの渇きに対する感覚もにぶくなる中高年では、体の水分が不足しやすくなります。暑い季節、子どもや中高年はこまめに水分をとるように心がけましょう。そして、普段から運動して、熱中症の予防に努めましょう。

「経口補水液」って？

熱中症になったときは、水だけではなく塩分なども補わなければなりません。スポーツドリンクでは塩分が足りないことがあります。たくさん汗をかいたときのためにバランスよく調整された「経口補水液」を常備しておくといでしょう。薬局で入手できます。



熱中症は早く気が付いて、早く対応することがなによりも大切です。水分をとっても頭痛や吐き気がなくなるときは、病院に行くか、救急車を呼ぶことを考えましょう。

健康のため水を飲もう



健康のため 水を飲もう 講座

知っているようで知らなかった

～からだと水の関係～



からだの約60%が水分です。



赤ちゃんだと
76%
が水分だよ！

20%で
死亡の恐れ

5%失うと

脱水症状や熱中症などの
症状が現れます。

10%失うと

筋肉の痙攣、循環不全
などが起こります。

20%失うと

死に至ります。

W A T E R

1日の水分摂取量

食事

1.0ℓ

体内で作られる水

0.3ℓ

飲み水

1.2ℓ

1日の水分排出量

尿・便

1.6ℓ

呼吸や汗

0.9ℓ

1日の水分の出入り

2.5ℓ

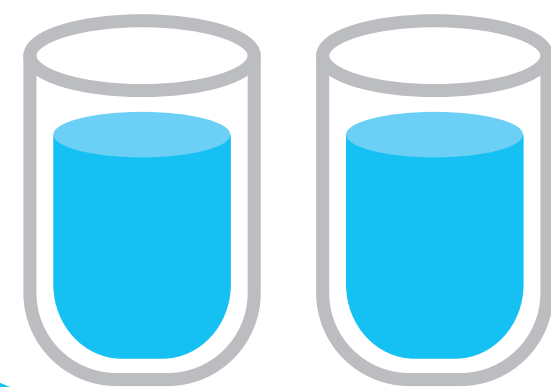
B O D Y

のどの渇きは
「脱水」の証拠

渇きを感じる前に水分を摂る
ことが重要です。

あと2杯、水を
飲みましょう

入浴後と起床時には、特に
水分が不足しがちです。
「目覚めの一杯」「寝る前の
一杯」の“あと2杯”の水を
飲む習慣を身につけましょう。



＋ 熱中症の応急処置 ＋

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめよう



首、わきの下、太ももの
つけ根を冷やそう



水分を補給しよう



意識がない場合は無理に
水を飲ませない。

こんな症状の場合は大至急
救急車を呼んでください！

- 意識がはっきりしないもしくは意識が無い
- 吐き気をおぼえるもしくは吐く
- 痙攣を起こしている



熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう！

スマホで
チェック



主催：「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援：国土交通省・環境省

「健康のため水を飲もう」推進運動は、全国の水道事業体および各種団体・企業のサポートにより運営されています。