

猛暑を乗り切れ！

熱中症を防ぐ水分補給法

温暖化などの影響によって、夏になると毎年多くの人が熱中症で命を落としています。熱中症予防の基本である正しい水分補給法を知って、暑い季節を乗り切りましょう。



熱中症を防ぐ

熱中症の予防には、水分補給が最も大切です。右の水分補給法を参考に、1日1.5ℓを目安に、水分を少しずつこまめに摂りましょう。

また、大量の汗をかくと、ナトリウムが失われて水中毒（低ナトリウム血症）を引き起こす恐れがあります。スポーツや屋外での作業など、大量に汗をかくときは、スポーツドリンクや、ナトリウム濃度0.1～0.2%の食塩水（500mlの水にひとつまみの塩）を飲むようにしましょう。



熱中症の対処法

ときには命にかかわることもある熱中症。熱中症が疑われたら、症状に応じた対処が必要です。自分で水が飲めなかったり、症状が改善しないなど、重症のときは迷わず救急車を呼びましょう。

安全と思われがちな屋内でも熱中症が発生しています。室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

正しい水分補給法



のどが渇く前に飲む

のどが渇いたときには、すでに脱水が始まっています。のどが渇く前の水分補給を心がけて。

熱中症のリスクが高い高齢者や子どもは、「1時間ごと」など時間を決めて水分補給をしましょう。



起床時と入浴後は多めに水分を

睡眠中と入浴中はたくさんの汗をかくため、起床時と入浴後はコップ2杯を目安に水分補給を。



アルコールやコーヒーは水分補給には向かない

利尿作用のあるアルコール、コーヒーやお茶、また糖分の多いジュースは水分補給には向きません。



軽症

主な症状

めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗

対処法

安静にして水分補給を

涼しい場所へ移動して安静にし、水分補給を

中等症

主な症状

頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下

対処法

体を冷やし、水分と塩分を補給

涼しい場所へ移動し、ぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。安静にして十分な水分と塩分の補給を

重症

主な症状

意識障害（呼びかけに対する反応や会話がおかしい）・けいれん・運動障害

対処法

すぐに救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動して安静にし、体が熱ければぬれたタオルや氷のうで冷やす

熱中症の予防には「運動+コップ1杯の牛乳」が効果的！

近年、牛乳が熱中症対策として注目を集めているのをご存じですか？

運動後30分～1時間程度の中に牛乳を飲むと、牛乳に含まれるアミノ酸が赤血球の合成を促して血液量を増やすため、熱中症の原因である脱水を防ぐことが研究結果で明らかになっています。

また、運動によって汗をかく機能が高まって体温調節機能が向上し、熱中症にかかりにくい体づくりにもつながります。「運動+牛乳」を習慣にして、熱中症を予防しましょう！

