

熱中症対策には、何が必要？

体と水分の関係

私たちの体は、約60%が水分でできています。
 体の水分は、私たちの体温調節に重要な働きをしています。
 そのため、暑い環境の中、水分補給が不十分で体内の水分が不足すると、体温がどんどん上がり、気分や具合が悪くなったりと、熱中症が起こりやすくなります。



- 体内でつくられる水分
- 食事
- 飲み物
- 呼吸・汗
- 尿・便

たくさん汗をかいたとき
水分補給をしないと…

からだの
水分バランスが崩れて



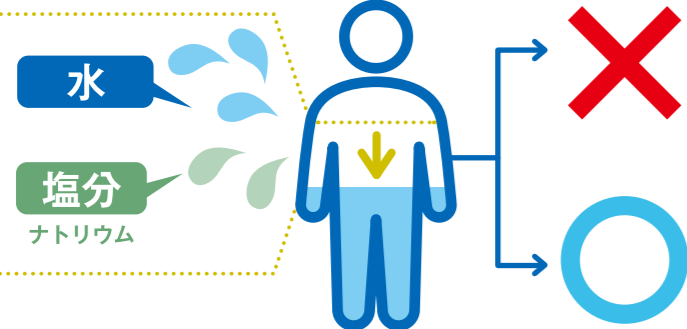
参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」 厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2010年版」

私たちの体の水分の中には、水だけでなく、
塩分(ナトリウム)も含まれています。

そのため体から失った水分を補給するには、水だけでなくスポーツドリンクなど、適度な塩分の含まれている飲料で補給することがより効果的です。

熱中症対策には「水+適度な塩分」

水分不足



「水だけ」摂取

たくさん汗をかいた時は、水だけ飲んでも適度な塩分が含まれていないため、体の水分バランスが回復しません。

「水+適度な塩分」を摂取

水+適度な塩分を一緒に摂取すると、体の水分バランスが回復します。



熱中症対策のポイント



- 水分をしっかりと補給しよう**
 のどが渇いてからでは遅すぎます。
 のどが渇く前に、こまめに水分を補給する習慣をつけることが大切です。
- 環境を整えよう**
 屋外では炎天下を避けましょう。室内では、エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。エアコンなどが無い場合は、窓を開け風通しをよく。
- 服装を工夫しよう**
 外では帽子をかぶりましょう。
 服装は、汗を吸収しやすく通気性のよい素材のものを。
- 暑さに備えた身体をつくろう**
 体が暑さに慣れていないと熱中症を起こしやすくなります。
 日ごろから運動をして、汗をかきやすくしておきましょう。
- 体調の悪い日は注意しよう**
 寝不足の日や、風邪の時や下痢などで脱水症状を起こしている時は、特に注意が必要です。
- 集団ではお互いに気をつけよう**
 集団で行動する場合は、定期的に休けいを取り水分を補給します。
 炎天下や暑い場所での運動や作業が長引かないように注意します。

*水分補給の際は、カロリーの摂りすぎと歯の健康に気をつけましょう。

正しい熱中症対策については、以下の情報もお役立てください。

アクエリアス熱中症対策教材サイト <http://heatdisorder.com/>

- ポスター、啓発シート
- 動画「熱中症対策には、何が必要？」

