



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

熱中症

熱中症に気をつけよう!

■熱中症とは?

熱中症は、私たちの体で熱の産出と熱の放出のバランスが崩れた時に起こります。私たちの体は、運動や体の営みによって絶えず熱が産出されています。この熱が体に留まらないよう汗をかき、皮膚から熱を放出することで体温を一定に保っています。このバランスが崩れ、体に熱がたまり水分や塩分が失われると熱中症を引き起こします。症状としては、めまいや立ちくらみ、頭痛や吐き気、重い症状では意識障害や痙攣などがあげられます。

■もしも熱中症になったら?

1、涼しい場所へ避難

風通しの良い日陰や、クーラーの効いている室内へ移動させましょう。

2、脱衣と冷却

衣服を脱がせ、体から熱の放出を助けましょう。皮膚に水をかけ、扇風機やうちわで扇いで体を冷やしましょう。

3、水分・塩分の補給

冷たい水での水分補給、経口補水液やスポーツドリンクなどで塩分補給をさせましょう。ただし、吐き気がある場合や意識のない場合は経口で水分を摂るのは禁物です。

4、医療機関へ運ぶ

意識のない場合や自力で水分補給ができない場合は、救急要請をしましょう。また、水分・塩分の補給をしても回復しない場合も早めに医療機関へ運びましょう。

経口補水液 オーエスワン

オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適しています。



◆特に高齢者・小児には注意を

- ・高齢者は、脱水が進んでものどの渇きを感じにくく、熱を感じにくいとともに、熱を発散しにくい状態でもあるため、熱中症になりやすくなっています。高齢者の熱中症を防ぐには、室内に温度計を置き部屋の環境を把握するとともに、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を摂ることが重要です。
- ・小児は大人より体温調節機能が未熟であり、熱中症へのリスクは高くなります。こまめに水分を補給し、熱の放出を助ける服装をするなど、大人以上の注意が必要です。

上手に水分を補給するには？

体内の水分収支バランス

成人が一日に必要な水分は2,000~2,500ml。このうち飲料水として摂り入れるのは800~1,300mlとされています。のどが渴いた！と言って水をがばがば飲むのは賢い方法ではありません。なぜなら一度にたくさんの水を補給してしまうと、血液には吸収されず排出されてしまうからです。

飲料水	800~1300
食物中の水	1000
体内での代謝水	200
合計	2000~2500

尿	1000~1500
便	900
生理的に失われる水分	100
合計	2000~2500

■いつ飲むのが良い？

寝起き、就寝前、入浴前後。特に、人は寝ている間にかなりの汗をかくため、朝いちばんは水分が不足気味です。朝起きてトイレに行ったら、コップ一杯の水かお茶を飲みましょう。

■どんなものを飲むのが良い？

基本的に水かお茶。ミネラルウォーターなら、不足しがちなミネラルが補えるためオススメです。スポーツなどでたくさん汗をかいた時には、スポーツ飲料のように塩分や糖分が入ったものが吸収も早く、エネルギーに変換されるので適しています。

■どのように飲む？

水分補給はこまめにしましょう。200ml程度の水を一気に飲みではなく、啗むようにして飲むと良いです。

◆こんな水分の摂り方は間違い！

水分補給は量だけでなく、何をどのくらい、いつ飲むのかも重要です。次にあげるのはよくありがちな例ですが、どれも間違っています。

- **水はおいしくないで、ジュースや甘いものばかり飲んでいる**
糖分の摂り過ぎで血糖値が上がり、空腹感を感じず夏バテの原因に。
- **スポーツしているるとつい夢中になって、水分をとるのを忘れてしまう**
体重の2%の水分を失うと軽い脱水症状になるため、大量の汗をかいて水分を補給しないのは危険。
- **暑いときは大きなペットボトルを一気飲み**
一度に大量の水分を摂ると、胃液が薄まって食欲が低下したり消化に時間がかかったりと、胃の働きが悪くなる。
- **お風呂上がりはビールで水分補給。ビールをおいしく飲むため入浴前も水分は我慢。**
アルコールには利尿作用があるので水分補給にはならない。入浴中は汗をかくうえ、お風呂にも利尿作用があるため、入浴前後の水分補給が必要。
- **夜中にトイレに起きるといやだから夜は水分は摂らない**
夜寝る前の水は、夜中に血液がドロドロになるのを防いでくれる大切な水。
- **デスクワークでのども渴かないし、仕事中はトイレが近くなると困るので水分は摂らない**
座っていても吐く息や汗で水分は失われているので、水分補給は必要（特にエアコン使用時）。

※参考資料：環境省 熱中症環境保健マニュアル