

もう一度確認しよう！

熱中症予防

問合せ 保健福祉課 ☎47-8007

熱中症の分類と症状

分類	症状
I 度 (軽症)	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態です。顔面蒼白となり、脈拍が速く弱い状態になります。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分の欠乏により生じます。 大量の発汗
II 度 (中等症)	頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどの状態です。
III 度 (重症)	意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、まっすぐ走れない・歩けないなどの状態です。 高体温 体に触ると熱いという感触があります。

これからの時期、気温が上がって暑くなる日が多くなると、熱中症による被害が増えてくることが予想されます。
熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。熱中症予防についてももう一度チェックしてみましょう！

熱中症ってなに？

主に気温が高い、湿度が高いなどの環境下で発生する、いろいろな体の不調です。熱中症はいくつかの症状が重なり合い、互いに関連しあって起きます。また、極めて短時間で急速に重症になることもあります。

正しい水分補給をしていますか？

熱中症の予防には、暑さを避けること、そして水分補給が大切です。
次のような間違った水分補給をしていないか振り返ってみましょう！

こんな水分の取り方は間違いです！

- × ジュースや甘いもので水分を摂る
↓ 糖分の摂り過ぎで血糖値が上がり、空腹感を感じずに夏バテの原因になります！
- × 暑い時は大きなペットボトルを一気のみ！
↓ 一度に大量の水分を摂ると、胃液がうすまって食欲が低下したり、消化に時間がかかったり、胃の動きが悪くなります。一度に飲む水の量はコップ1杯(150〜200cc)程度が適当です。少しずつこまめに水分補給をすることが大切です！
- × 運動をしていると、つい夢中になって水分を摂るのを忘れてしまう。
↓ 体重の2%に相当する水分が失われると軽い脱水状態になるため、大量の汗をかいているのに水分補給をしないのは危険です。汗をかくとナトリ



ウムも失うため、スポーツドリンクなどで塩分と水分の補給をしましょう！

× 朝は時間がないから何も飲まない。

↓ 寝ている間にかかりの量の汗をかくので水分が不足して血液の濃度が濃くなっています。起きたら必ず水分補給をしましょう！

× 夜中にトイレに起きるのがいやだから夜は水分を摂らない。

↓ 夜寝る前の水分は、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です！

× お風呂上りはビールで水分補給。ビールをおいしく飲むために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、水分補給にはなりません。入浴中は汗をかく上お風呂も利尿作用があるので入浴後の水分補給はとて大切です！



× 水は冷たい方がおいしいのでいつも冷蔵庫で冷やしている。

↓ 水の温度は5〜15度程度が腸で吸収しやすいと言われています。冷たいものばかり飲むと胃の動きが悪くなったり腸を刺激して下痢の原因になることもあります。

日頃から心がけましょう！

- のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
- 帽子や日傘で暑さを避け、涼しい服装を心がけましょう。
- 暑さに注意し、特に暑い時は無理をしないようにしましょう。

