

「かくれ脱水」に注意して!

脱水とは、体内の水分が不足している状態で、水分のとり方が足りないと、下痢や嘔吐、激しい発汗など、体の中の水分が多く失われたときに起こります。

「かくれ脱水」は、気づかぬうちに身体の水分が減り、脱水症の一手手前の状態になることです。

人間の体の約60%は水分でできており、水には栄養素や酸素を体全体に運ぶ、老廃物を体外に出す、体温の調節をするなどの大切な役目があります。

高温で多湿、無風な環境では、汗の蒸発による体温調整ができにくいため「かくれ脱水」から一挙に熱中症に発展することもあるので注意しましょう。

こんにちは。今年は暑い梅雨になるということですが、湿度が上がって、暑さに慣れていないこの時期から熱中症になる人が出てきます。そこで今回は、熱中症と脱水について考えました。

熱中症と脱水の深い関係

【熱中症の発生メカニズム】



熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れて、体温調整機能がうまく働かないことにより起こります。

	気温が高い	湿度が高い	風が弱い
熱中症になりやすいのはこんなとき	気温の急上昇	睡眠不足	二日酔い
	日差しが強い	体調不良	脱水気味

脱水症状

- 食欲がなくなる
- 体がぼてる
- だるい
- 力が出ない
- 意識がなくなる

「水分」プラス「塩分」の補給

糖分が少なめでナトリウムが多く入っているスポーツ飲料か、**経口補水液**を!!



少量ずつ!
こまめに!
何度も!
飲む!

塩分のない水が体に入ると、『脱水症状』によるけいれんを起こすことがあるので、水だけでなく塩分や少しの糖分が入ったものを飲みましょう。

経口補水液は、水に塩分などの電解質と糖とがバランスよく配合されたものです。

アルコール飲料は脱水が起こりやすい

アルコールを飲むと、脳下垂体後葉にある抗利尿ホルモンが抑制されて尿の排出が増えます。ビールの場合、1ℓとるとそれを上回る1.5ℓの水分が尿として排出されてしまいます。アルコール飲料を飲むときには、いつもより多めの水分を取りましょう。

【症状】

【対処法】

暑い環境で...

軽度 (Ⅰ度)

- めまい・立ちくらみ
- 筋肉痛、こむら返り
- 大量の発汗

中等度 (Ⅱ度)

- 頭痛、気分不良
- はきけ、おうと
- 倦怠感、虚脱感

重症 (Ⅲ度)

- 意識障害、けいれん
- 手足の運動障害
- 高体温

- (1) 衣服をゆるめ、涼しい風通しのよい場所で横になる
- (2) 濡れタオルや氷枕で、首筋、脇の下、脚の付け根を冷やす
- (3) 飲めそうなら、水分・塩分補給する

* しばらく休んでもよくなる、自力で水分摂取ができない場合には病院へいきましょう

病院へいく



症状がおさまったと思っても
油断は禁物!

救急車を呼ぶ



体調がもどるまで
その日1日は安静に
しておきましょう!

熱中症の症状と対処法

熱中症予防のpoint

「水分補給」

「暑さを避ける」

「体調管理」

1. こまめに水分や塩分を補給する(のどが渇く前に)
2. 外出時は帽子や日傘、通気性のよい衣類を着用する
3. エアコンだけでなく、扇風機も合わせて使用する
4. 無理をしない、症状が出たら我慢せず、早めに休む
5. その日の体調に影響します。食事ぬきや寝不足、暴飲暴食に気をつける