

## 熱中症と脱水

### 熱中症

熱中症とは、気温が高い環境で生じる健康被害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなっていたり、小児は体温調節機能が発達していないため、かかりやすいです。快適な環境を整え、時間を決めて水分摂取し、周りの人の注意がとても大切です。



- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 気分が悪い、ぼーっとする
- 汗がどんどん出てくる

### 対処法

涼しい風通しの良い場所へ移動  
安静にして身体を冷やす  
水分、塩分、糖分を補給する。(経口補水液など)



- 頭がガンガンする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい
- 集中力の低下や判断力の低下

I 度の対応を継続する。  
誰かがそばで見守り、症状が改善しなければ病院を受診する。  
III 度に悪化した場合も病院を受診する。



- 意識がない
- 体がひきつける(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真っ直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い

I 度、II 度の対応を継続する。  
すぐに救急車を呼び病院を受診する。



## 熱中症を予防するうえで 脱水症を予防することが大切です

自覚症状のない脱水症の初期の状態である「**かくれ脱水**」に注意。

### ● 日ごろからこまめな水分補給をする習慣

喉が渴いていない、汗をかいていないという場合でも体液が減少している場合があります。いつもより、尿の色が濃い、量が少ないという場合はすでに体内の水分不足起こっています。喉が渴く前からこまめな水分補給、塩分補給を行うことが大切です。

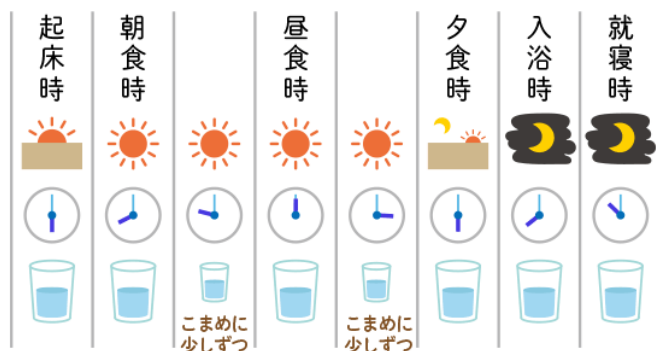
### ● 1日の水分のめやすの摂取量は1.5L程度

ゆっくり、少量(150~200mL)ずつ、7~8回にわけてこまめに飲む。

起床時、運動の前後、入浴の前後、就寝前など特に体から水分が失われやすいタイミングの補給を忘れずに。

※緑茶やウーロン茶にはカフェインがふくまれるので、利尿作用があり要注意。

### 水分補給のタイミング



一回コップ1杯(約200CC)を目安に摂りましょう

### 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!

屋外で  
**人と2m以上**  
(十分な距離)  
**離れている時**

十分な距離

マスク着用時は

**激しい運動は避けましょう**  
のどが渇いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**

マスクをしてると  
熱中症になりそう...

**気温・湿度が高い時は**  
特に注意しましょう

現在、新型コロナウイルス感染予防の対策として、マスクは欠かせない状況下がありますが、マスクを着用していることで、マスク内の温度が上がり、喉の渴きを感じづらくなります。マスクをつけているときは、激しい運動は避け、こまめな水分補給を忘れないようにしましょう。また、周囲の人と距離を十分に取れる場所で一時的にマスクを外して、休息することも必要です。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

お薬のことや健康のことで困っていることがありましたらご相談ください。

