

# 熱中症予防と水分補給について

熱中症は気温が上がってくる、5月くらいから発生しやすくなります。梅雨明けの7月下旬から8月上旬に最も多く発生しやすくなります。正しい知識と早めの対策で、この夏を安全、快適に乗り越えましょう。

水分は食事から約1000ml、体内の代謝水として約300mlが補われます。残る1200~1500mlを飲料として補給するのが基本です。喉の渇きを感じる前に、時間を決めてこまめに飲む習慣が熱中症予防の第一歩です。スポーツドリンクは水分と電解質の補給を助けますが、糖分も多いため、日常の水分補給には水や麦茶などを基本にしましょう。

## 【日常の予防と対策】

- ① 渴く前に飲む・渇きを感じた時点ですでに脱水が始まっています
- ② 起床・入浴の前後に必ず水を一杯。特に夜間の脱水に注意
- ③ 帽子・日傘・通気性の良い服で直射日光と輻射熱を避ける
- ④ 子ども・高齢者・ペットは自覚症状が出にくい。周囲が気を配ること
- ⑤ 大量発汗時は塩分も補給（食事・塩入飲料）。水だけでは低ナトリウム血症のリスク

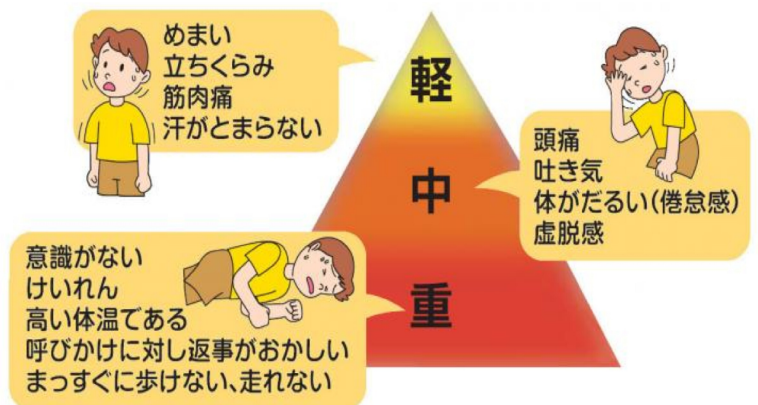


## 【運動前後の水分補給のタイミング】

- 【30分前】 250~500mLを事前に補給。体内水分を満たしてからスタート
  - 【運動中】 15~20分ごとに150~250mL。喉が渴く前に少量ずつ
  - 【運動後】 失った水分の120~150%を2~4時間かけてゆっくり補給
- 適切な水分補給はパフォーマンス維持・筋肉の痙攣予防・疲労回復にも直結します。激しい運動時は水だけでなく電解質（ナトリウム）の補給も忘れずに

## 【熱中症のサイン】

- ★ めまい・立ちくらみ
- ★ 手足のしびれ・こむら返り
- ★ 頭痛・吐き気・倦怠感
- ★ 気分が悪い・虚脱感
- ★ 返事がおかしい・意識消失
- ★ けいれん・体が熱くなる



## 【スポーツドリンク vs 経口補水液】

日常の水分補給にはスポーツドリンク（水・麦茶）が適切。経口補水液（ORS）は脱水症の緊急改善を目的とし、電解質濃度が高いため日常使いには不向きです。高血圧・腎疾患・心疾患の方は必ず医師に相談のうえ使用してください。

## 【発症したときの対応】

涼しい場所へ移動。エアコンの効いた室内や風通しの良い日陰へ衣服をゆるめ、首・脇の下・足の付け根を冷やす  
意識がある場合は水分・塩分・経口補水液を少しずつ補給  
重症サインがあれば迷わず119番

