

7月になり、いよいよこれから夏本番。気温がぐっと高くなるこの時期は熱中症も多くなります。  
熱中症を防ぐためには、正しい水分補給が不可欠です。是非これを読み、自分の普段の行動を振り返ってみてくださいね。



**STOP 熱中症**



**TRY 水分補給**

水は体の中で

何をしている？



水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。

呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらない熱を外に出し、体温調節をします。

**正しい水分補給を考えよう 水と体のQ&A**

**Q.何を飲めばいいの？**

**A. 普段は水やお茶で OK**

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

**A. スポーツ中は塩分も補給しよう**

汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などがいいでしょう。

**Q.いつ飲めばいいの？**

**A. のどが渇く前にこまめに**

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！既に水分が足りない

状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分を取ることが、熱中症を防ぎます。

暑くなると・・・

熱を逃すために体の表面にたくさん血液を集めます。

そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。

ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



脱水は

熱中症の始まり

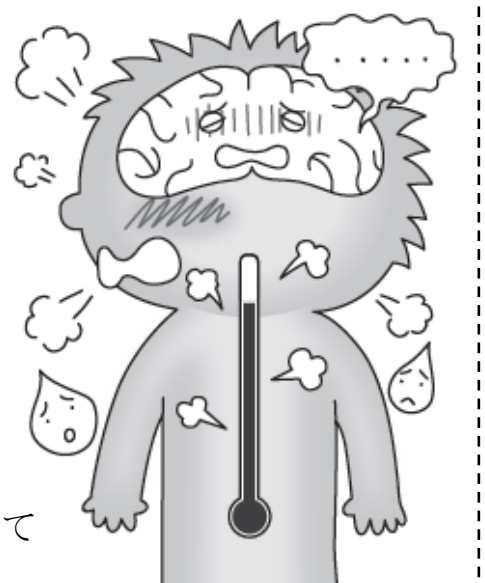
脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体に色々な症状が出てきます。

これが熱中症。

ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出して

いる脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。

熱中症の中でも命にかかると、とても危険な状態です。



熱中症の症状	I 度	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 筋肉の硬直 <input type="checkbox"/> 失神 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 筋肉痛 <input type="checkbox"/> 気分の不快	熱中症になってしまったら ◎涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給 ◎首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的
	II 度	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 虚脱感 <input type="checkbox"/> 嘔吐	こんなときはすぐに救急搬送！ ◎II度で、自分で水分・塩分をとれないとき
	III 度	<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 手足の運動障害 <input type="checkbox"/> 高体温 など	◎III度の症状がある。

