

脱水・熱中症にご注意を!

季節は移ろい、いよいよ夏本番。日に日に暑さが増してくるこの時期、体は汗をかくことによって体内の熱を逃し、体温を一定に保とうとします。ところが汗を大量にかきすぎると、今度は体内の水分や塩分が不足して脱水状態となり、めまいや立ちくらみなどの熱中症の初期症状が現れ始めます。症状に見舞われた場合、水分補給はもちろん体の冷却が必要です。右記の症状に少しでも当てはまった場合は早めに対処しましょう。効果的な水分のとり方も併せてご紹介します。



軽度

- 大量の発汗
- めまいや立ちくらみ
- 生あくび など

中等度

- 汗が出なくなり体温が上昇
- 頭痛や吐き気・嘔吐 ●だるさ
- 意識が遠のく（集中力や判断力の低下）

重度

さらに体温が上昇し、けいれんや呼びかけに応じない意識障害や昏睡などが起こる。さらには内臓の障害が起こり、命にかかわる状態になる。

資料：「日本救急医学会熱中症分類 2015」をもとに作成

水分の上手なとり方

病気療養中で水分摂取制限のある方は主治医の指示に従ってください

- 平常時の水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水
- 1日の目安摂取量は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
- 特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに!

①起床時

②運動の前後

③入浴の前後

④就寝前

脱水や熱中症は屋外だけでなく屋内にいても起こります。室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使ったり、日頃から栄養バランスのよい食事や十分な休息をとり、暑さに負けない体づくりをしていくことも、脱水や熱中症の予防になります。できることから実践して、この夏を元気に乗り切りましょう。



【監修】新小山市民病院
理事長・病院長 島田 和幸

協会けんぽの保健指導をご利用ください!

協会けんぽでは、加入者様へ健診結果に基づく特定保健指導を実施しています。協会けんぽの保健師等が無料で企業へお伺いします。従業員のみなさまの健康管理にご活用ください。

保健指導のお問い合わせ  全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

【保健グループ】
TEL.024-523-3919