



H30.7.20

気温35℃以上にもなる日があり、気持ちもなえてしまいますね。夏休みまで、あともう少し。上手にエアコン等を使いながら、元気に夏を過ごしていきましょう。

# 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、いらぬ熱を外に出し、体温調節をします。

## 暑くなると...

**熱**を逃が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、体にいるよう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わる、とても危険な状態です。



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。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。暑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良いでしょう。

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とることが、熱中症を防ぎます。

熱中症の重症度		熱中症になってしまったら
Ⅰ度	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 失神 <input type="checkbox"/> 熱肉の硬直 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 熱肉痛 <input type="checkbox"/> 気分不快	●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"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 虚脱感	●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度の症状がある
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"/> 高体温等	●救急搬送



猛烈な暑さが続いています。この暑さで、夜よく眠れず体調を崩したり、なんとなく体が疲れているという人が増えています。熱中症にならないように、水分補給や冷房を活用して十分予防をし、夏休みまで元気に登校できるようにこの暑さを乗り切りましょう。

# エアコンを上手に使おう！

エアコンの温度は何度に設定していますか？暑くてついつい設定温度を下げてしまいがちですが、温度を下げてしまうと、逆に体調が悪くなってしまふことがあります。体を冷やしすぎないように、上手にエアコンを使いましょう。

①エアコンの設定温度は下げすぎない。  
外と中の温度差で体が疲れないように。

③タイマー機能を使って、  
睡眠時の冷えすぎを防ぐ。



②エアコンの風邪が直接当たらないように。  
体を冷やさないように。

## ペットボトル症候群に注意

ジュースやスポーツドリンクばかり飲んでいる人。なんだか体がだるかったりしませんか？ 清涼飲料水の飲み過ぎで急激に糖尿病状態になってしまう「ペットボトル症候群」の危険信号かも。



清涼飲料水には、糖分がたくさん含まれています。体内に糖分がたまりすぎると、エネルギーとして処理しきれずに、体がだるくなり、腹痛、嘔吐、ひどいときには意識を失ったりけいれんなどの症状が出ることも。

スポーツドリンクはスポーツをしたときに。普段の水分補給は甘くない水やお茶にしておきましょう。



## こんな症状は ありませんか？

体がだるい、熱っぽい、イライラする、  
食欲がない、やる気がない、下痢、便秘

### それは夏バテかもしれません

夏バテの原因のひとつは自律神経の乱れです。自律神経は私たちが意識しなくても心臓を動かしたり、体温を調節したり、食べ物を消化したりするために働いています。自律神経には活動する時に働く交感神経と、リラックスする時に働く副交感神経があります。この2つのバランスがくずれると、夏バテの症状が出てきます。

#### 自律神経のバランスをくずすのは

- ・冷房の効いた部屋と暑い屋外とを何度も行き来する
- ・寝る時間が遅く、不規則な生活

生活リズムを整えて、外で軽く汗を流す運動をしよう