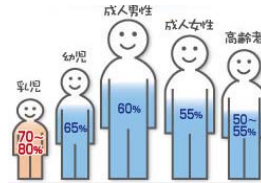


脱水症・熱中症に気をつけよう



体の水分量

人の体の**半分以上は水分**でできています。
大量に汗をかくなどし、体の水分バランスが崩れると脱水になります。



脱水とは



暑くなると発汗によって体温を下げようとします。
その汗には、**水分**や**塩分**も含まれており、
これが失われることで脱水症になりやすくなります。

乳児、高齢者、高温環境で生活や仕事をしている人は脱水のリスクが高くなります。

脱水の症状

体の中の水分が失われると...

喉が乾く
足がつる
たちくらみ
めまい
ぼーっとする

頭痛
吐き気
倦怠感
意識低下

顔面蒼白
発熱
真っ直ぐに歩けない
けいれん
意識を失う

重症度1

重症度2

重症度3

水分代謝について

私たちの体は、毎日水分を失っています。尿や便、汗、呼吸などにより、一日に**2.5L**もの水分が体から出ているため約**1.2L**の水分摂取が必要になります。



セルフケア

①涼しい、風通しの良い場所に移動する

- ・室内では、扇風機やクーラーを活用する。
- ・外出先では、風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内へ。



②水分、塩分を補給する

③体を冷やし、早く体温を下げる



水分補給について



- **のどが渇く前**からこまめに水やお茶で水分補給をする。
- もし、たくさん汗をかいた時は、**経口補水液、スポーツドリンク**などで水分補給をする。
日常的な水分補給に使う場合は、
1.5～2倍に薄めましょう。



けいこうほすいえき 経口補水液とスポーツドリンクの比較

経口補水液：
水に塩分と糖分を一定の割合で配合

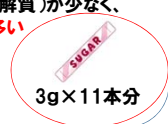


糖分が少なく、
塩分(電解質)が多い

スポーツドリンク：
水分、ミネラル、糖分、電解質を
バランス良く配合



塩分(電解質)が少なく、
糖分が多い



水代わりに飲んでいると**むし歯**のリスク
が高くなります。

まとめ

夏の間、診療中もたくさんの汗をかきます。
正しい水分補給を心がけ、脱水に注意しながら
暑い夏に負けないで過ごしましょう。

