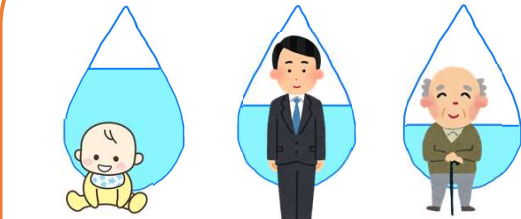


## 脱水と熱中症

夏は熱中症が心配っていうけど、インドア派の私にはあまり関係なさそうね。

さて本当にそうかな？

### 「ヒトの体は水でできている」と言われる理由



体内水分量 76%      60%      50%

ヒトの体には水分がたくさんため込まれています。

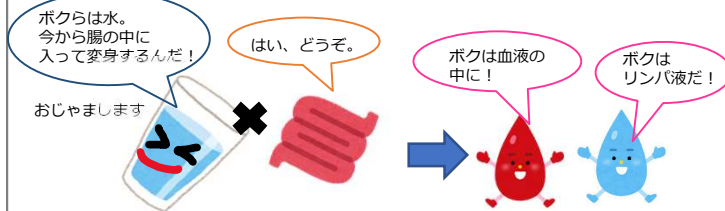
血液には83%も水分が含まれているんですね？

「体内の水分が減る」ということは、血液状態も変化しちゃうんだよ。

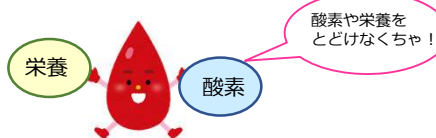


### 水分は体にどんな役割をしているの？

水分は胃に入ると、腸で吸収され、血液などの「体液」となり、身体の中を駆け巡ります。



体温調節…皮膚への血液の循環を増やし、汗を出して体温を一定に保つ  
 運搬…酸素や栄養分を身体中に運び、老廃物は体外へ出す  
 環境維持…新陳代謝がスムーズに行われるよう、体液の性状を一定に保つ



毎日涼しいクーラーの下にいるんだ。心配ないでしょ？



尿など排せつで  
1600ml

+ 皮膚から蒸発  
600ml

+ 呼吸から  
300ml

合計



え！そんなに！

2.5ℓ

### 1日にとるべき水分量

汗をかくような動作の有無に関係なく、人体から水分は失われていくんじゃ。

だから水分をとることが必要なんです！

食事から  
1000ml

+ 体内で作られる  
300ml

飲めていますか？

1.2ℓ

失われる分と同じ量を補給するためには1.2ℓ飲むのか...



### 体の部位別水分含有量

網膜 92%

血液 83%

脳 76%

骨 22%

### 間違っていないですか？水分摂取方法

わかったわよ。飲めばいいんでしょ？

一気に水分とるわよ。今日のお昼は抜いて水1リットルで！



一度に水分を摂取しても、身体はうまく吸収できません。こまめに水分補給することをおすすめします。

冷えたのは一気にいけるね！



冷たい水は胃腸を冷やしてしまいます。冷水は運動時などクールダウンする必要がある場合は適切ですが、普段から飲むものは常温や温めた物の方が身体に優しいのです。

一日にコーヒーを7, 8杯飲んだ

水分摂ってる方ですよ！



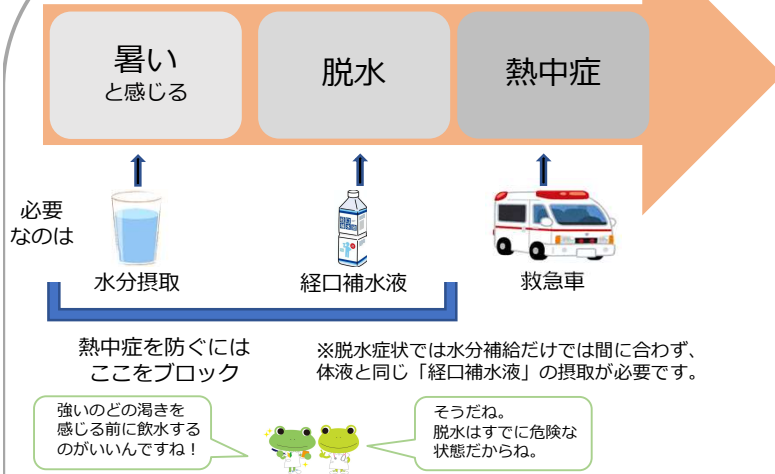
コーヒーも水分ですが、カフェインによる利尿作用のため、摂った水分よりも多い尿が排泄されます。また、カフェインの摂りすぎは健康を害します。

ビール10杯飲むと、11杯分の尿が出るよ。



アルコールも、水分ではありますが、利尿作用のために逆に脱水になるので、注意が必要です。

**防げ！熱中症。**



**身体の水分量が減るといことは？**



**今年の夏も暑くなります**



外で2メートル以上確保できる時は、マスクを外し熱中症予防しましょう。

厚労省サイト  
令和2年度の熱中症予防行動の留意点



「熱中症警戒アラート」をメールで受け取ることが出来ます。



**子供や高齢者が脱水を起こしやすい理由**

≪子供≫

- 汗の出入りが激しい
- 汗をかき機能や腎臓機能が未熟である
- 体重あたりの不感蒸泄が大人と比べ多い

不感蒸泄とは、皮膚や呼吸から失われる水分

体重1キロに対し



子供

≪高齢者≫

- 体液を貯めるタンク（筋肉）が少ない
- 食べたり飲んだりする量が減っている
- のどの渇きに気づきにくい



高齢者

なるほど～特に子供や高齢の人は気をつけなくちゃいけないね。

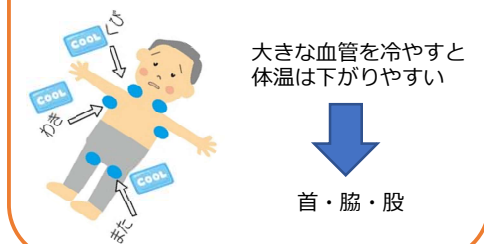
**図・熱中症の救急処置（現場での応急処置）**



**熱中症の症状と分類**

	熱中症の症状と分類	危険度
I度	めまい・失神・筋肉痛 筋肉の硬直・大量の発汗	↓
II度	頭痛・気分の不快・吐き気 嘔吐・倦怠感・虚脱感	
III度	意識障害・けいれん・高体温 手足の運動障害	

**手当が必要な時はどこを冷やすの？**



涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ身体を冷やし、経口補水液等飲ませる。嘔吐中や意識がない状態で無理に水分摂取をさせるのは危険です！直ぐ救急車を。