

なぜ水分をとらなくてはいけないの？

WHY?

熱中症から身体を守ろう！

環境省熱中症環境保健マニュアル2018

身体の中の水分が減る → 血管内の水分も減る → 熱中症・心筋梗塞・脳卒中のリスクが上がる

水分減少率 (体重に占める割合)	主な症状
~2%	のどの渇き
3%~4%	食欲不振、イライラする 皮膚の紅潮、疲労困憊
5%~	言語不明瞭、呼吸困難 身体動揺、けいれん

脱水が進むと尿量が少なく、尿の色が濃くなります。

図1-3 脱水による症状

(出典：Adolph, E.F. et al, 中井改変)

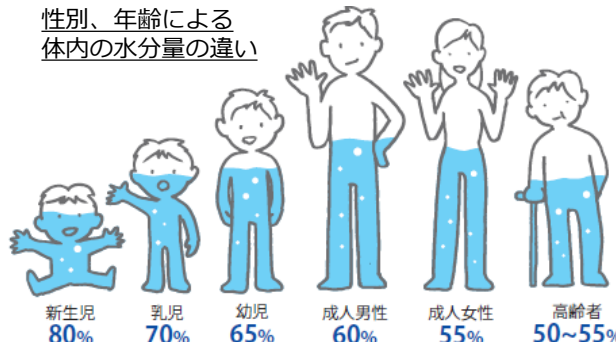
ヒトの体は60%が水分なんじゃ。このうち5%の水分を失うだけで脱水症状が出たり、呼吸困難になってしまうんじゃ。



20%の水分を失うと生きてはいられないんだよ。

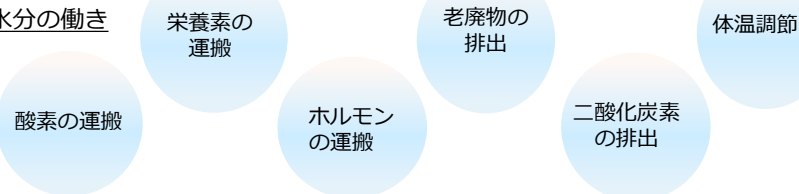
ヒトにとって水分は必要不可欠なものなんです。もう一度、肝に銘じよう！

性別、年齢による体内の水分量の違い



からだに含まれる水分量は、体重に対して50~80%で加齢とともに減っていきます。

体内の水分の働き



のどの渇きは脱水が始まっている証拠！

個人差はありますが、のどの渇きは体内の1~2%程度の水分が減っていることを示します。ですから、「のどが渇いている」感覚は脱水が始まっている証拠でもあります。のどが渇いてから水分をとるのではなく、のどが渇く前に水分をとることが大切です。

アルコールは水分補給にはならないよ！

アルコールは水分ではありません

アルコールを分解するときヒトの体は身体の中の水分を使っています。尿量が増えるのは身体の水分も排出しているから。よって脱水を引き起こしやすい状態になります。お酒はほどほどに、水分摂取はたっぷり。

ビール 10本で 11本分

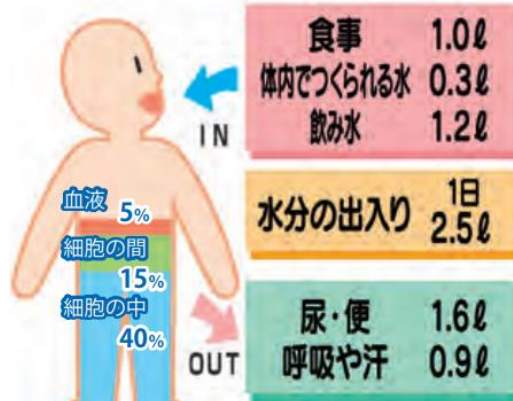
水分が不足しやすい

- ①寝る前後
- ②スポーツの前後
- ③入浴の前後
- ④飲酒の後

は、特に水分をとることが大切です



水分の摂取量は全体的に不足気味で、平均的には「あと2杯」の水を飲めば1日に必要な水の量を確保できます。



水分は毎日身体から排出されるのだから水分の摂取量が少ないと具合が悪くなるのは当然なんですね。

見てわかるように、飲み水は一日、1.2Lは必要なんじゃ。汗をかくことが多いシーンではもっと摂取しなければならないんじゃよ。

パーセントは「体重比」

あと2杯！
あと2杯！

・1日あたり 1.2L(2.5杯)を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

1時間ごとに 入浴前後や起床後も 1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 必ず水分補給を

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

熱中症を判断しよう

このような症状があれば…



重症度Ⅰ度
(軽症)

- 意識ははっきりしている
- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)

現場で対応し経過観察

涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くなれば、病院へ。



重症度Ⅱ度
(中等症)

- 吐き気がする・吐く
- 頭ががらがらする(頭痛)
- からだがだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい

医療機関を受診

すみやかに医療機関を受診しましょう。



重症度Ⅲ度
(重症)

- 意識がない
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- からだがひきつる(けいれん)
- まっすぐ歩けない・走れない
- からだが熱い

救急車要請

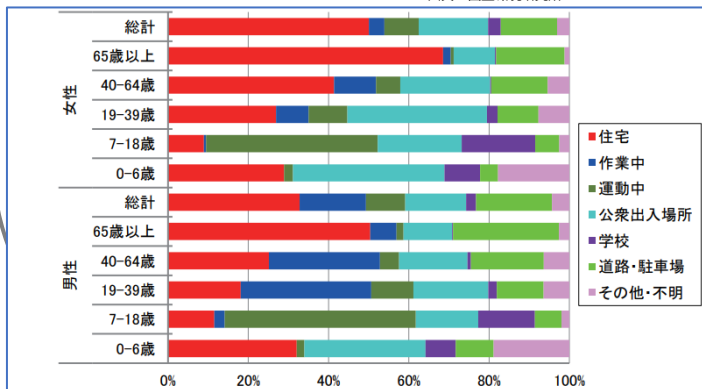
救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。



出典：「熱中症環境保健マニュアル2018」（環境省）

年齢階級別・発生場所別患者数割合（2015年）

出典：国立環境研究所



熱中症の危険信号を見逃さないで！

- ・高い体温
- ・赤い・熱い・乾いた皮膚（全く汗をかかない、触るととても熱い）
- ・ズキンズキンとする頭痛
- ・めまい、吐き気
- ・意識の障害（応答が異常、呼びかけに反応が無いなど）



グラフでもわかるように家中にいても熱中症にかかるのですから、安心できないですね。

そうなんだ、部屋の中にとどうしても大丈夫だと思いがちだから注意が必要だね。

日本救急医学会による2020年夏に熱中症で入院した症例（1032例）からの検討

エアコン設定温度イコール、室温ではありません



エアコンの温度センサーはエアコン本体の内部にあり、エアコンの周りから吸い込んだ空気の温度を測定しています。ですから部屋全体の平均室温とは違います。

広いオフィスでは温湿度計を部屋の四隅や中心部など数か所に設置し、温度や湿度をチェックすることをおすすめします

- 節電** こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう
- 節電** 適切な室温設定
- 節電** すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る
- 換気** 換気をして屋外の涼しい空気を入れる
- 換気** 窓とドアなど2カ所を開ける
- 温度・暑さ指数を確認する**
- 節電** 扇風機や換気扇を併用する
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう
- 節電** クールビズを取り入れる
- 節電** 複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する