

## 熱中症特集③

# 保健だより

— No. 3 —

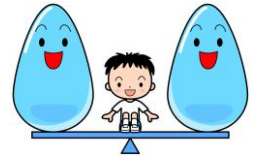
平成28年6月17日

発行：保健室（島尻）

## 熱中症予防～これがベストな水分補給だ！～

ただがむしゃらに水分を摂ればいい訳ではありません。熱中症予防や重症化を防ぐためには、効率よく水分を体内に取り入れなければなりません。“のどが乾いたから飲む”だけではなく、体の水分喪失量とのバランスを取り、今夏や体育祭を元気に乗り切ろう！

### ◎どんな飲み物が良いの？※水分だけ補給は脱水症が悪化します！



汗をなめたとき、少し塩辛い味がしませんか？

私たちの汗は「水分+塩分」が含まれています。

発汗時、水分だけを大量に飲んでしまうと、体内の塩分濃度がどんどん薄くなり、体の機能が上手く維持出来なくなります。

反対に、塩分を多く取ってしまうと、体は塩分濃度を下げようと、尿をたくさん生成し体内の水分が多く失われてしまいます。塩分と水分のバランスが大事なのです！

ですから、発汗時＝スポーツや汗をかきながらの活動、風邪症状の時などは、塩分の含まれるスポーツドリンクが最適です ※ただし、発熱、下痢症状、熱中症を発症している場合は、経口補水液(OS-1)が有効です

血液  
0.9%は塩分

### ◎体育祭！部活中！ベストな水分補給のタイミング

1

運動する30分～1時間前に  
250ml～500mlの  
水分を何回かに分けて飲むべし！



3

熱中症の症状がみられる場合は、冷えた経口補水液(OS-1)などが最適！  
※スポーツドリンクは糖分が多く、体内への吸収が遅いものもあります。

2

運動中は、2時間で500ml  
(ペットボトル1本分)を飲む。  
※体力消耗が激しい場合は1時間



一気に飲むと、必要ない分は尿になるよ。  
数回に分けて摂る事が大事！



### ◎体内の水分を貯蔵するのは「筋肉」！

そうなんです！筋肉の細胞は、水分を貯めることができます。逆に脂肪は、水分を貯めにくい性質があります。暑い環境で、よく気分の悪くなるあなた！運動足りていますか？暑さに負けないカラダ作りも自分次第ですよ。

筋肉が少ない子ども、高齢者、女性、運動不者は特に要注意！！

