

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、不要なものを運びだしたりします。呼吸や皮膚からいらない熱を出し、体温を調節します。

暑くなると...

熱を逃がすために体の表面にたくさんの血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送る血液が足りなくなり、脱水状態になります。



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くずれていろいろな症状がでてきます。ひどくなると、自分で水が飲めなくなり、脳の機能が停止して体温調節できなくなります。命にかかわる危険な状態です。



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、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激し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。

熱中症の症状



I度

- めまい
- 失神
- 筋肉痛
- 筋肉の硬直
- 手足のしびれ
- 気分の不快



II度

- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- 倦怠感
- 虚脱感



III度

- II度の症状に加え、意識障害
- けいれん
- 手足の運動障害
- 高体温など

★運動部ではない人も、体育がない日でも水分はかならずもってきましょう。