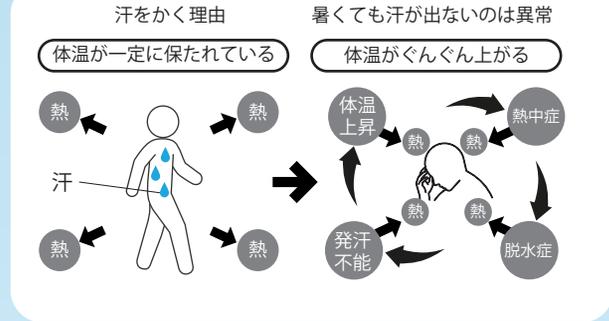




脱水は熱中症リスクを高めます

私たちのカラダにある水分（体液）の重要な役割の一つにカラダの熱を逃がす働きがあります。

- ①皮膚の血管からの熱の放散（皮膚が赤くなる現象）
 - ②汗の蒸発による気化熱（打ち水のような効果）
- 体液が不足（脱水）すると、皮膚を流れる血液が減って、汗の量も減るため、熱を逃がすことができず、体温が上昇しやすくなります。（こもり熱）そのため熱中症のリスクも高まります。



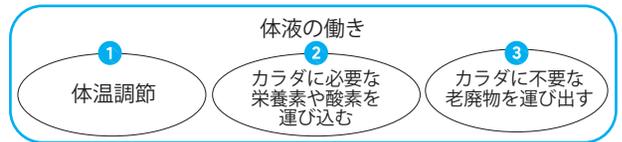
脱水を理解して、予防しましょう！

脱水とは、カラダから水と塩分を失うこと

体液は水と塩分からできていて、体温調節以外にも「カラダに必要な栄養素や酸素を運び込む」「カラダに不要な老廃物を運び出す」などの重要な働きをしています。そのため、脱水状態はカラダ全体の体調不良につながります。

体液は主に「水」と「塩分」でできています

$$\text{体液} = \text{水} + \text{塩分}$$



子どもは特に要注意！

子どもは、以下の理由から脱水状態になりやすいため、特に注意が必要です。

- ①カラダの成長のため、たくさんの水を必要とする
- ②不感蒸泄（皮膚からの蒸発や呼吸による、目に見えなくても失われている水分）により失われる体液量が多い
- ③汗や尿の量を調節する機能が弱く、たくさん排泄してしまう

子どもが脱水状態になりやすい3つの理由

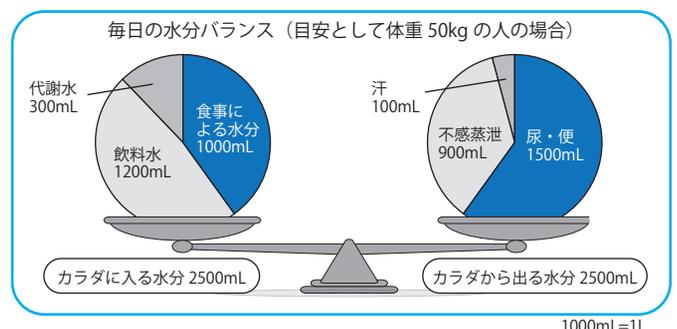


脱水状態にならないために規則正しい食生活と水分補給を

脱水予防には、バランスの良い食事が大切です。1日に必要な水分の約半分は、食事から摂っています。3食バランスの良い食事を摂るようにしましょう。食事に加え、飲料からの水分補給も重要です。子供に対して水分補給は制限せず、子供のペースで摂れるような環境を整えましょう。

規則正しい食生活を

- 1、カラダに入ってくる水分・・・代謝水、食べ物の水分、飲料水
- 2、カラダから出ていく水分・・・尿、便、汗、不感蒸泄





熱中症の予防には脱水を早く見つけて、対処しましょう！

脱水状態では、カラダに異変が起きます。
特に体液の割合の高い3つの臓器に異変が出やすくなります。
このような異変が出た場合には、脱水を疑いましょう。

カラダの中で体液の多い臓器にも異常が出やすくなります。

- | | | |
|---|-----|-----------------------------------|
| 1 | 脳 | めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん |
| 2 | 消化器 | 食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘 |
| 3 | 筋肉 | 筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り |



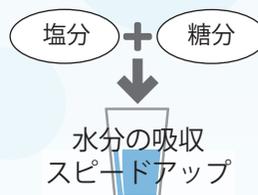
脱水状態になってしまったら経口補水液を摂取

脱水状態になった場合は、速やかに改善するために経口補水液を飲みましょう。
経口補水液は脱水したカラダに必要なものをすばやく補うために設計されています。

経口補水液とスポーツドリンクとはどう違うの？
経口補水液は、脱水して不足している塩分がスポーツドリンクよりも多く含まれており、また水と塩分の吸収を速めるために、スポーツドリンクと比べて糖濃度は低く設計されています。

経口補水液とは？

水と塩分と糖분을バランスよく含み、カラダへの速やかな吸収に優れた成分になっています。



塩分は吸収力をアップする役割があります。
糖分は吸収速度をアップする役割があります。

塩分も糖分も多すぎても少なすぎても効果が弱まります。

通常の水分補給＝スポーツドリンク
軽度から中等度の脱水状態＝経口補水液

以下のサインがあったら、経口補水液ではなく、病院で点滴を行いましょう。
・意識がはっきりしない（名前や時間を言えない）
・何も口から飲むことができない

経口補水液の飲み方のポイント！

脱水が疑われたら、躊躇せず飲みましょう。子供の脱水は急激に悪化する恐れがあります。
まずは500mlを無理のない範囲で、速やかに飲みましょう。
その後は、少しずつ飲めるだけ飲みましょう。
経口補水液の温度は特に決まりはありません。無理なく速やかに飲むことにより、脱水が改善されることが大切です。
効果を最大限に発揮するために、絶対に薄めたり、凍らしたりはしないで下さい。
脱水が改善されたら、もう経口補水液は必要ありません。通常の食事や飲み物を摂るようにしましょう。

熱中症・脱水による後遺症を残さないためにも、少しでも早く経口補水液で対処しましょう。
経口補水液は、健康な場合に飲んでいただいても結構ですが、健康状態がさらによくなるものではありません。

