

熱中症

に注意!



~~~~~水分補給について~~~~~

1日に摂るべき水の量は
約2.5L

1日に必要な飲料量は
約1.2L

人間の体の約60%は水

「水分補給といっても、何を飲んでもよいわけではない」
例えばビールが水分としてカウントされない。
アルコールには利尿作用があり、かえって水を体外へ排出させる原因になってしまふ。
同様にお茶やコーヒーに含まれるカフェイン飲料にも利尿作用がある。
では、何とどう選んで飲めばいいの?

通常時には、水が一番。
お茶には利尿作用があり、ジュースやスポーツ飲料はカロリーが過ぎずぎるため無制限に飲み続けるには向かない。
ただし通常の汗でも、汗を多くかいた後はスポーツ飲料を!
水を飲むタイミングは運動中は、のどが渇く前にこまめに水分補給!
●40〜50歳以上の人は必ず水を飲んでほしいインテグレート
→これは脱水時と脱水前、脱水後の脱水時。
「脱水前」と脱水時の水分補給を併せて、汗の中の水分は水分量が減って血中濃度が濃くなる。血中の濃度が濃いので、心臓や腎臓に負担がかかる。
そのため、脱水前の一杯も飲まず、脱水時の一杯も飲まずに水分のさらなる補給が必要。

水分補給は目的によって飲料のタイプを飲み分ける

飲料	目的	補給	注意	こまめに注意
水	◎	△	○	◎
お茶	△	×	△	△
アルコール	×	×	×	×
スポーツ飲料	△	◎	△	△
トクメチ	△	△	○	△
ジュース	×	×	×	×



ウォーターサーバー設置

熱中症予防のために

暑さを避ける

暑さを避けるには、
・直射日光を避ける
・涼しい場所に行く
・扇風機やエアコンを使う
・帽子や日傘を使う
・涼しい服装を着る

からだの脱水を防ぐために

暑い場所では、こまめに水分を補給する。
こまめに水分を補給することで、脱水を防ぐことができる。

こまめに水分を補給する

暑い場所では、こまめに水分を補給する。
こまめに水分を補給することで、脱水を防ぐことができる。

熱中症

予防の見える化

熱中症の応急処置

熱中症を疑ったときは何をすべきか

CHECK1 熱中症を疑った症状がありますか?
YES → 救急車を呼ぶ
NO → 涼しい場所へ避難し、水分を補給する

CHECK2 救急車を呼ぶ必要はありますか?
YES → 救急車を呼ぶ
NO → 涼しい場所へ避難し、水分を補給する

CHECK3 水分を補給して回復しましたか?
YES → 涼しい場所へ避難し、水分を補給する
NO → 救急車を呼ぶ

CHECK4 回復が確認できたら大丈夫ですか?
YES → 涼しい場所へ避難し、水分を補給する
NO → 救急車を呼ぶ

水分補給で熱中症対策。

第1のコース 早めに!

第2のコース こまめに!

第3のコース あと、2杯! 水を飲もう!

からだの約60%は水分です。これからの季節、熱中症からからだを守るために水分の補給は欠かせません。日本人は水分補給が不足していると言われていますので、「早めに、こまめに」をキーワードに、一日平均「あと、2杯」水を飲んでほしいと思います。