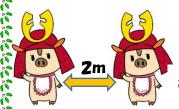
# 2022 年 熱中症予防



会話せず、2mの間隔があれば、マスクを外しましょう。



1時間にコップ 1杯の水分補給をしましょう。

通学時や運動時など汗をたくさんかくときは、水ばかりでは体液が薄くなり、体調を崩します。 食事で塩分やミネラル分の補給ができない時は、スポーツドリンクや塩飴なども利用しましょう。

### 脱水になっていませんか?チェックしてみましょう

### 尿の色・量

尿の色が濃いほど水分不足です。普段に比べ、尿量や トイレの回数が少ないと脱水の可能性があります。

尿の色による脱水症状判定チャート 厚労省 IPより

#### 尿の色

正常

問題なし。普段通りに水分を摂取しましょう。

問題なしですが、脱水予防のためコップ 1 杯の 水分を摂りましょう

1 時間以内に 250ml、屋外あるいは発汗して いれば 500ml の水分を摂りましょう

今すぐ 250ml、屋外あるいは発汗していれば、 500ml の水分を摂りましょう。

重症 💮

今すぐ 1000ml の水分を摂りましょう。この色より 濃い、あるいは赤/茶色が混じっていたら、脱水以外 の原因も考えられます。 すぐ病院へ行きましょう。 ツルゴール反応

手の甲の皮膚を つまんですぐに離す



1

つまんだ<mark>跡が消える</mark> のに2秒以上かかる

脱水の疑い

# 熱中症の症状

\*脱水時も似た症状

軽症 涼しいところで水分補給

めまい 立ち眩み 気分不良 こむら返り 手足のしびれ

> 頭痛 吐気 嘔吐 倦怠感 虚脱感 軽い意識障害

意識障害 けいれん 手足に力が入らない

重症 救急搬送

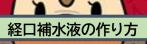




## スポーツドリンクと経口補水液は違うの?

\*糖質が少ないほうが、水分は早く吸収されます

スポーツドリンク 経口補水液 体液に近いため、日常生活の 様々な場面での水分補給にお 熱中症などの激しい発汗や 特 すすめです。 下痢・おう吐により、脱水症に 糖質が少ないものは、運動中や なったときに有効です。 運動後など多量の発汗時の水 分補給に向いています。 『ポカリスエット』500ml 当 『OS-1』500ml 当たり、塩 たりに、糖分は 31g入ってお 分は約 1.5g 入っており、1 日 り、摂りすぎには注意が必要で に何本も摂取すると塩分の摂 りすぎになります。 す。



水 500ml (ペットボトル 1 本) 砂糖 20g

(キャップすりきり 3 杯) 塩 1.5g

〜 1.∨9 (透明スプーンすりきり 1 杯)

\*あれば、レモンを数滴入れる

甲南大学医務室