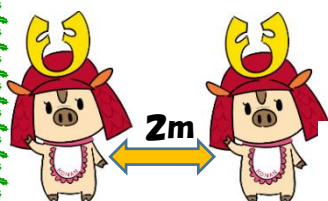


2022年 熱中症予防



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 HP 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。

水分不足

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



つまんだ跡が消えるのに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
特徴	体液に近いので、日常生活の様々な場面での水分補給におすすめです。 糖質が少ないものは、運動中や運動後など多量の発汗時の水分補給に向いています。	熱中症などの激しい発汗や下痢・おう吐により、脱水症になったときに有効です。
注意	『ポカリスエット』500ml 当たりに、糖分は31g入っており、摂りすぎには注意が必要です。	『OS-1』500ml 当たり、塩分は約1.5g入っており、1日に何本も摂取すると塩分の摂りすぎになります。

経口補水液の作り方

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 (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