

こわい! 熱中症 どうしたら防げるの?



熱中症ってなあに?

人間は、体温を平熱に保つために汗をかきなどして、体温調節しています。しかし、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)が減少し、バランスが崩れ体温調節機能ができず、体内に熱がこもった状態を熱中症といいます。熱中症にならないために水分補給をしましょう。

人のからだは?

人間のからだの約60%は水分です。

人間には
1日2.5リットル
くらいの水が必要です。



水分を20%失うと死の恐れ

5%
失うと



脱水症状や熱中症などの
症状が現れます。

10%
失うと



筋肉の痙攣、循環不全
などがおこります。

20%
失うと



死に至ります。

「健康のため水を飲もう」推進委員会ポスターより

水分補給はどんな飲み物を選べばいい?

- 脱水症は水分と塩分(電解質)が失われた状態をいいます。
- 補水とは水分と塩分(電解質)を同時に補給することをいいます。
- スポーツドリンクのほとんどが糖質過多、塩分過少なので注意しましょう。
- 補水液は糖分で吸収速度、塩分で吸収力がアップします。

- のどの渇きなら、水かお茶にしましょう。
- 少量の汗なら、0.1~0.2%の食塩水を取りましょう。
- 大量の汗や脱水症対策には、経口補水液を取りましょう。



むし歯にならないために

スポーツドリンクの飲み方には注意が必要です

熱中症予防には水分補給が大切です。
熱中症予防のためのスポーツドリンクの飲みすぎには注意が必要です。

	ナトリウム (mEq/L)	カリウム (mEq/L)	糖質
医療用 経口補水液	75	20	ブドウ糖 2%
スポーツ ドリンク	21	5	砂糖 6%



むし歯菌は砂糖を食べて
歯を溶かしているんだっね。

飲み方、選び方が
大事なんだね。



スティックシュガー
10本分



歯医者さんおすすめ ドリンクのレシピ

- 水...500cc
- 塩...1.5g
- ブドウ糖...10g(または砂糖...20g)
- レモン汁...50mL(お好みで)



岡崎好秀:ふしぎふしぎ噛むことと健康「イオン飲料を考える」松風歯科クラブ発行 デンタルエコーvol.183.2016