



# 熱中症からからだを守ろう

保健センター

からだの支援室

7月

今年の夏は平年並みか平年より高く、猛暑日の頻度が増え、厳しい暑さとなることが予測されています。めまい、立ちくらみ、頭痛、汗が止まらない、吐き気、筋肉痛、からだのだるい・・・等々の症状がある場合、熱中症になっている可能性があります。今年も十分に熱中症に気をつけて過ごしましょう。

## ▶ 熱中症を引き起こす条件

### 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い※
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 締め切った室内
- エアコンがない所
- 急に暑くなった日
- 熱波の襲来

### からだ

- 高齢者、乳幼児
- 肥満
- 持病(糖尿病、心臓病等)
- 低栄養状態
- 脱水状態
- 体調不良、寝不足
- 暑さに慣れていない

### 行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給ができない状況

※湿度が高いと汗が蒸発しにくく、からだに熱がこもりやすくなるため熱中症のリスクが高まります。温度だけでなく湿度にも注意しましょう。

## ▶ 対策

こまめに水分・塩分補給する



⇒喉が渴いていなくても、定期的に水分、汗をかいたなら塩分も摂取しましょう。尿の量が少ない場合や、右の表の様に色が濃い場合は脱水のリスクがあります。

エアコン等を使用して部屋の温度を調整する

⇒エアコンが効きすぎると自律神経が乱れ、冷房病になる可能性があります。エアコンは適温にし、からだを冷やさないようにしましょう。

外出時には日傘や帽子、日陰等を利用し、暑さを避ける

熱中症警戒アラート(今年4月から運用開始)を確認する

⇒熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。その日は外出を避けましょう。

参考：環境省

一般社団法人日本スポーツ栄養協会 提供

消防職員/アスリート向け **尿の色でCheckする脱水リスクと水分補給の目安**

尿の色が濃く、少量であるほど脱水の状態が進んでいることが疑われます。熱中症予防のためには、体内の水分貯蔵量を常に十分な状態にしておくことが大切です。自分の尿の色を下記の尿指標に当てはめ、適切な量の水分を補給しましょう。

(7段階の脱水状態を表現し、左から脱水リスクが高まっています)

脱水リスク	脱水リスク	脱水リスク	脱水リスク	脱水リスク
危険!!	注意!	注意!	低い	なし
体重の約2%の脱水	体重の約1.5%の脱水	体重の約1%の脱水	尿量が少なければコップ1杯程度の水分補給	こまめな水分補給を!
1~2L程度の水分補給	1L程度の水分補給	500ml~1L程度の水分補給		

尿色を濃く濁り尿の色が濃くなった尿の色

尿色を淡く濁り尿の色が薄くなった尿の色

※尿色は「尿検査結果」に準じて判断されています。スポーツ参加する際には、尿の色を定期的にチェックし、脱水状態を防ぐために適切な水分補給を行いましょう。

出典：片岡誠、日本体育大学「熱中症予防のための尿検査を用いた脱水の指標について」(熱中症予防学会誌第17巻 頁、49-58、2010) 無断転載・複製・改定することを禁じます。©一般社団法人日本スポーツ栄養協会 お問い合わせ info@ndj.jp

S&M/DJ

詳細はこちら

一般社団法人日本スポーツ栄養協会公式情報サイト

「スポーツ栄養 Web」より