

熱中症予防の基本は水分補給

指導／帝京大学医学部附属病院 高度救命救急センター センター長 三宅 康史 先生

熱中症の予防には、汗で失う水分や塩分をしっかりと補給することが大切です。

熱中症を引き起こしやすい環境下で運動をしたり、多量の発汗時に水だけを補給したりすると、熱中症の発症リスクが高まるため、非常に危険です。

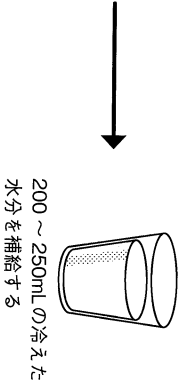
熱中症が疑われるようなときは、体温を下げるなどの適切な応急手当を素早く行います。

運動時の熱中症予防に効果的な補給方法

運動をする前

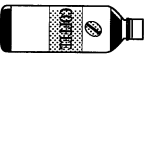
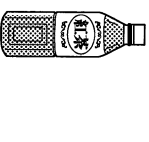
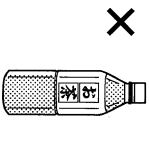
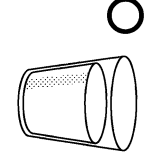
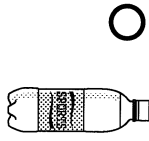


運動時の休憩



塩分を含んだ冷えた水分を、運動の合間や休憩時にしっかりとる

水分補給時は熱中症予防に適した飲み物を飲む



スポーツドリンク

塩分を含んだ水

緑茶

紅茶

コーヒー

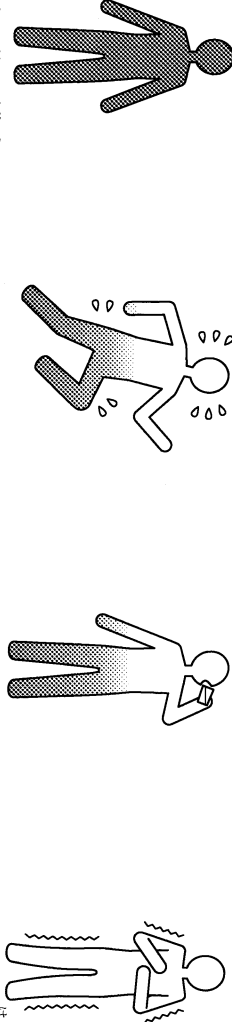
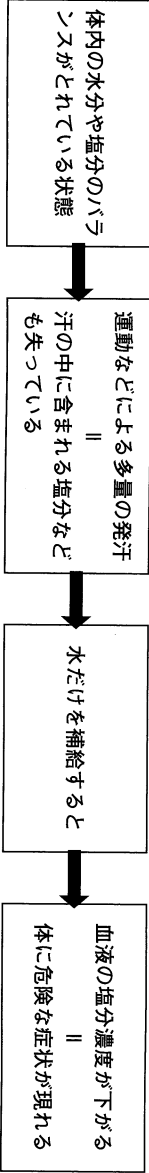
多量発汗時は汗の中に含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給します。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあり予防には不向きです。

暑さ指数に応じて、運動の時間や実施の可否を判断する

気温	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35.0℃以上	31.0℃以上	運動は原則中止
31.0℃以上	28.0℃以上	厳重警戒
35.0℃未満	31.0℃未満	激しい運動は中止
28.0℃以上	25.0℃以上	警戒
31.0℃未満	28.0℃未満	(積極的に休憩)
24.0℃以上	21.0℃以上	注意
28.0℃未満	25.0℃未満	(積極的に水分補給)
24.0℃未満	21.0℃未満	(ほろ安全 適宜水分補給)

出典：(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」2019をもとに作成

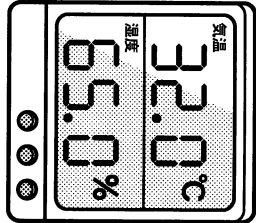
多量発汗時に水だけを補給していると



血液の塩分濃度が下がると、筋肉の収縮や水分の体内保持、血液の流れを阻害し、強い倦怠感や脱力、けいれん、意識の混濁を起こしてしまうため、水分と同時に塩分も補給します。

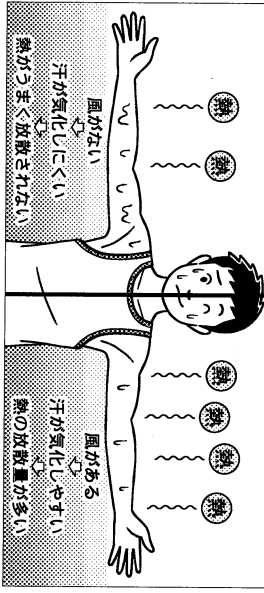
熱中症を引き起こしやすい環境要因

気温や湿度が高いとき



気温が高くなると、体に熱がたまりやすくなります。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温調節がうまくできなくなります。

風がないとき



ほかにも、日差しや地面からの照り返しが強いときや、気温が高い日が現れる5月頃から暑さが本格化する夏にかけても、熱中症への注意が必要です。

熱中症が疑われるときの応急手当

涼しい場所へ移動する



氷水などで体を冷やし体温を下げる



水分・塩分を補給する



意識がない・症状が改善しないときは救急車を呼ぶ



応急手当を行って症状が改善した場合でも、翌日までは経過を観察して安静に過ごします。