

こねい! 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くなどして、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。



水分補給はどんな飲み物を選べばいいの?

- 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。

水分が20%失うとどんなの恐れ?

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、循環不全などが起こります。

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

- 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%の食塩水をとりましょう。
- 大量の汗や脱水症対策には、経口補水液をとりましょう。



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
- 重曹...1g程度
- ブドウ糖...10g(または砂糖...20g)
- レモン汁...少量(5ml程度)

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

