

熱中症対策のポイント

熱中症対策のポイントは、水分補給だけでなく塩分補給！

熱中症が疑われるときの対処法として、こまめな水分補給が挙げられます。水分補給は大切なことですが、水分だけを補給しているとかえって症状を悪化させることもあるので注意が必要です。

水分補給が熱中症の悪化につながることも？！

水分補給はしていたはずなのに熱中症になったり、水分補給が逆に症状を悪化させたりすることもある？



高温多湿の屋内外で30分を超える長時間の労働やスポーツなどにより汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そこに水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度（体内における塩分やミネラルの割合）が低くなり、様々な熱中症の症状が出現します。

つまり、水分だけを補給することがかえって、熱中症の発症へとつながったり、悪化させたりすることもあるのです。

熱中症時の水分と塩分の補給の仕方

熱中症が疑われるときは、ただ水分を補給するのではなく、塩分も一緒に補給することが重要です。自分で手軽に作れる食塩水もよいでしょう。目安として、1 の水に対して1～2gの食塩を加えます。さらに、長時間のスポーツなどで失われた糖분을補い、エネルギーを補給するために砂糖などを加えると、水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながるのでより効果的です。



手早く塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクなどによる水分補給もおすすめです。ただし、カフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。

💡ここがポイント！

熱中症のときには、上手な水分・塩分補給がポイントです。

水分だけでなく塩分も補給することで、症状の改善が期待できます。

塩分の補給には、塩分を含む飴・タブレットや梅干しなどもよいでしょう。

熱中症の症状が見られる際、意識がはっきりしない場合は大至急医療機関へ。意識がはっきりしている場合は、涼しい日陰や屋内で適切な水分・塩分補給を行い、安静にすることで多くは改善します。いつもと違うなど感じたり不安があったりするときには医療機関を受診しましょう。

また、こまめな水分・塩分の補給は熱中症予防にも有効です。とりわけ1時間を超える長時間のスポーツなどの際には、塩分に加え糖分の入ったスポーツドリンクなどでこまめに水分補給することで、熱中症を予防しましょう。