



熱中症と脱水症について



熱中症とは

熱中症は、夏の強い日差しの下で激しい運動や作業する時だけでなく、身体が暑さになれていない梅雨明けの時期にも起こります。屋外だけでなく、高温多湿の室内でも発症することがあります。体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり体温調節機能が働かなくなったりして体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状が起きます。

脱水症とは

脱水症とは体内の水分量が不足した状態のことです。体内の水分は体液といい、水と電解質(塩分が水に溶けると電解質になります)で構成され、汗で大量の水分が失われ、その補給ができないと必要な栄養素が体に行き渡らなくなり不要な老廃物を排泄する力が低下します。食欲がなくなったり、骨や筋肉から電解質が失われることで脚がつつたり、しびれが起こることもあります。

特に注意が必要な人



乳幼児

乳幼児は大人より、新陳代謝が活発で体温が高いのが特徴です。しかし、大人と比べて汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節をすることができないため注意が必要です。

高齢者

高齢になると、脂肪がつきやすくなる分、身体の水分の割合が少なくなり、暑さやのどの渇きを感じにくく水分を十分に摂ることが難しく脱水状態になると重篤になりやすい傾向があります。



暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われていきますので、のどが乾く前からこまめな水分補給が大切です。汗をかくと水分と一緒にビタミンやミネラルも失われます。スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給出来ますが、糖分が多いのでミネラルを補給するには麦茶がおすすめです。また、経口補水液(水と電解質と糖質がバランスよく配合された飲料)での水分補給も脱水症状を防ぐためには効果的です。

※緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があるので要注意です。