

熱中症はなぜ起こる？

テレビのニュースで聞かない日はない“熱中症”。ひと昔前までは、激しい運動をするアスリートに熱中症のリスクはあるものの、普通に生活している分には心配ありませんでした。

しかし、**平均気温が年々上昇**し、1898年以降では100年あたり、およそ1.3℃の割合で上昇しています。今では一般の人たちにも熱中症のリスクが広がり、誰もが日ごろから気を付けなければならなくなりました。



熱中症とは、高温・高湿の環境で起こる暑熱障害の総称で、4つの病態があります。体内の**水分、塩分**（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、**カラダの調整機能がうまくいかなくなります**。

熱失神

熱けいれん

熱疲労

熱射病



カラダの水分のバランスは大丈夫？！カラダの水分のチェック方法

体重でチェック



運動などの活動の前後に体重を量りましょう。体重の減少が2%以内におさまるよう水分補給をすることが大切です。

尿の色でチェック

尿の色と量は、脱水に関係しています。尿の色が濃く、少量であるほど脱水は進んでいます。尿の量が薄く、多量に出るようであれば、カラダの水分が満たされているといえます。

尿の色については、左のカラーチャートの①は良い状態。②は脱水の兆候があります。500ml～1L程度の水分補給をしましょう。③は脱水の危険性が高いです。1～2L程度の水分補給を行いましょう。

（水分推奨量は体重50～80kgを想定しています）

Urine Color Chart

Are you hydrated?

①

②

③

何を飲めばいいの？水分補給に欠かせない“塩分”



熱中症は体内の水分、**塩分**のバランスが崩れ、カラダの調整機能がうまくいかなくなります。

熱中症対策のための水分補給では、

100ml中0.1～0.2gの食塩を含む水分

がおすすめです。一般的なスポーツドリンクは、その濃度に調整されていることが多いです。

手作りスポーツドリンク

材料

- 水 1L
- 砂糖 大さじ3～4
- 塩 小さじ1/3
- レモン汁 大さじ2

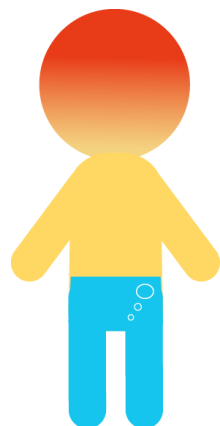


食事からも水分補給。1日3食しっかり食べることは、重要な熱中症対策です

水分補給は“飲む”だけではありません。体重70kgの人の1日のカラダの水分摂取量は、約2.5Lと考えられています。内訳は飲み水が1.2L、**食物が1.0L**、カラダの中で作られる代謝水が0.3Lと、**飲み水と同じくらい食べ物から水分を摂取**しています。

摂取量(ml)

食べ物	1,000
飲み物	1,200
代謝水	300
合計	2,500



実は1日**3食しっかり食べる**こともよき水分補給法

ご飯100g中60gは**水分**です。

暑さで食欲がないときは、要注意！！



おすすめのメニューはお味噌汁。汁自体の**水分**と、お味噌の**塩分**を合わせて摂取できます。まさに**食卓のスポーツドリンク**です！

