



# 北スポだより

7月号

No.63

担当: 曾我

いつも北地区スポーツセンターをご利用いただきありがとうございます。  
だんだんと暑い日が増えてきて、夏がすぐそこに来ているかのようです。  
今月号の北スポだよりは

## 熱中症からカラダを守りたい！効率的な水分補給について

ご紹介いたします！

時間や場所、こどもからお年寄りまで誰にでも起こりうる熱中症は、気温や湿度の高い環境下で、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温の調節がうまくいかなくなってしまった際に起こる症状の総称です。私たちの体は汗をかくことによって、体内の熱を逃がし体温を保とうとします。ところが、汗を大量にかきすぎると体内の水分・塩分が不足して脱水状態になり、めまいや立ちくらみなどの熱中症の初期症状が現れるのです！

### 熱中症の主な症状とその重症度

重症度	主な症状
軽度	大量の発汗とめまいや立ちくらみ、生あくびが出たり脱水症状が主。 筋肉痛や足がつったりすることもある。
中程度	汗が出なくなる。体温の上昇。頭痛や吐き気・嘔吐。 だるくなったり集中力や判断力の低下がみられる
重度	体温の上昇。けいれんや呼びかけに応じない意識障害や昏睡状態に陥ることもある。 内臓への障害も引き起こし、命にかかわる状態になる。

熱中症の重症化を防ぐには早めの対応が重要です。

まずは

1,意識はあるか

2,水分を摂ることはできるか

意識がしっかりしていて水分も摂取できるようなら応急手当で回復が見込めます。

動けず、水分も取れず、意識もはっきりしない場合は迷わず**救急車**を呼びましょう！



裏面へ続く→

# ～熱中症の応急手当～

日差しを避けて涼しい場所に運び、  
衣類を緩めて安静にさせる

エアコンをつけたり扇風機などで  
体に風を送り、冷やす

太い血管の通ってる首やわきの下、  
太ももの付け根を冷やす

水分を少しずつ何度も飲ませる



## 水だけじゃダメ？汗をかいたらナトリウムも！



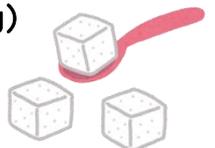
人は1日に約2.5Lの水分を体内から失います。夏場は汗をかくため、意識してスポーツドリンクや水・お茶などを飲む必要があります！しかし一度に大量の水分を補給すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こす可能性があります。飲む量はかいた汗を目安にして、汗で失われる塩分（ナトリウム）もきちんと補給しましょう！



## 塩分（ナトリウム）と糖分を含んだ水分補給が効果的！



熱中症予防の水分補給として、日本体育協会では、0.1～0.2%の食塩（ナトリウム 40～80mg/100ml）と糖質を含んだ飲料を推奨しています。冷えたイオン飲料や経口補水液を飲むのが手軽です。自分で調整するには、1Lの水・ティースプーン半分の食塩（2g）と角砂糖を好みに応じて溶かして作ることもできます！



以上、去年水分補給がうまくいかず熱中症になりかけた曽我がお送りいたしました。

夏本番に向けて熱中症対策をして、元気に過ごしましょう！