



令和3年7月22日
NO. 6
青森県立七戸高等学校

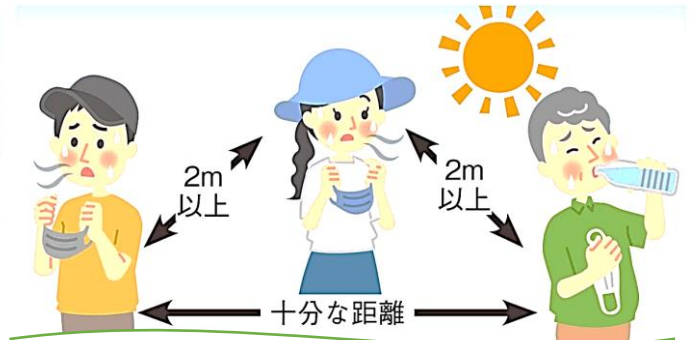
熱中症は予防できる病気です



◆新型コロナウイルス感染症の予防対策はこれからも続きます◆

コロナ禍での熱中症予防のポイント

- ★ 距離とる
- ★ マスクとる
- ★ 水分とる



つらい日々ですが、まだ、みんなでの我慢が続きます。そのことを忘れず、感染予防を徹底した上で夏休みを楽しみましょう。これを機に新しいことに挑戦してみるのもあります。アイデア次第です！

脱水のサイン

脱水症になると、カラダに様々な変化が現れます。体調不良に加え、次のようなサインがあったら脱水を疑いましょう。

1 原因不明の発熱



2 急激な体重減少*



※7日以内に4%を超える体重減少が起こる

- 40kgの方 …… 1.6kg以上の減少
- 50kgの方 …… 2.0kg以上の減少
- 60kgの方 …… 2.4kg以上の減少

高齢者の尿の色は、脱水症でも濃くならないことがあるので注意

①握手してみる

→手が冷たければ疑わしい

脱水症になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。そのため、手足等には血液がいかず、冷たくなります。



②ペロを見せてもらう

→乾いていたたら疑わしい

脱水症になると、口の中のつばが減少してきます。ペロの表面も乾いてきます。



③皮膚をつまんでみる

→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかつたら疑わしい

皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症では水分が減り、弾力性もなくなります。

2秒以内に戻ればOK!



④親指の爪の先を押してみる

→赤みが戻るのが遅ければ疑わしい

指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。

2秒以内に戻ればOK!



⑤高齢者のわきの下を確認する

→乾いていたたら疑わしい

通常、高齢者のわきの下は、汗による潤いがあります。脱水症になると、汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。



脱水とは、カラダから水と塩分を失うこと

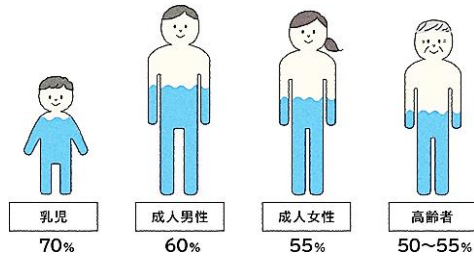
体液は主に「水」と「塩分」でできています

体液 = 水 + 塩分

脱水とは、単なる水の不足ではなく、カラダから塩分も同時に失われた状態のことなんですよ。

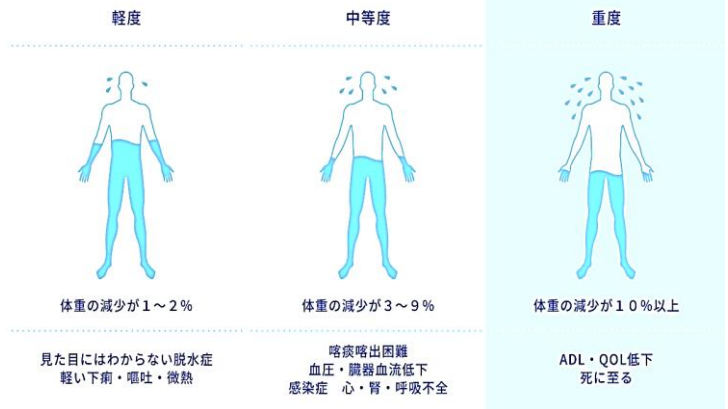


年齢とともに、体液の割合は減少



女性は男性に比べ脂肪の量が多いため、女性の方が水分量は少ないと言われています。

体液が失われると、脱水症に陥ります



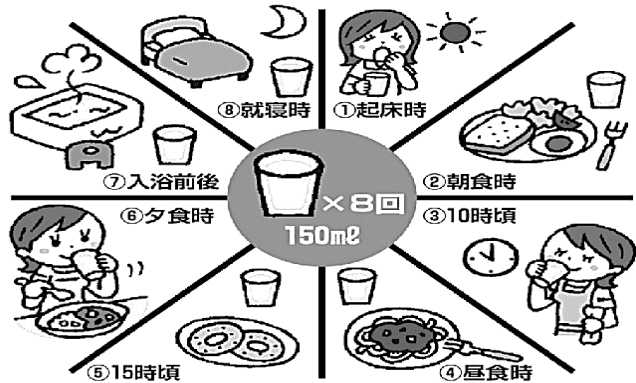
規則正しい食生活と水分補給を

カラダに入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分(代謝水)もあります。きちんと食事をとることが、脱水対策につながります。

水分が多く含まれる野菜や果物などは、夏場の脱水対策に適しています。



1日8回を目安に、こまめな水分補給を



1日に摂りたい水分量は、体重約50kgの人で1.2ℓ程度。コップ1杯(150ml程度)の水分を1日8回程度に分けて飲むのが良い。食事前に飲むと胃腸が刺激され、消化を助ける効果も得られる。飲み物の温度は常温でも冷やしても、飲みやすいものでOK。

熱中症のI度の症状が見られたら経口補水液による水と塩分の補給と涼しい場所での休息を

熱中症のI度の症状



涼しい場所での休息 & 経口補水液を飲む



経口補水液とは?

水と塩分と糖分をバランスよく含み、カラダへの速やかな吸収に優れた成分になっています。



経口補水液の飲み方

500ml~1000mlを目安に無理のない速さで飲みましょう。その後は、ゆっくりと飲みながら様子を見ましょう。