

熱中症について学ぼう

熱中症の症状



熱中症の予防・対策



のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとお眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

(熱中症ゼロプロジェクト公式サイト「熱中症について学ぼう」より引用)

塩分補給には、タブレットが便利です。

塩分をいつでも補給できるように、タブレットを携帯するのもおすすめです。



カバヤ食品株式会社は(公財)日本学校保健会の活動を応援しています。

カバヤ食品株式会社 <https://www.kabaya.co.jp/>

https://www.kabaya.co.jp/catalog/charge-tablets/enbun/salt_topics/

知っていますか？

塩はわたしたちの体にとって、大切な成分です！

人間の体にとって欠かせない成分である塩分。塩分はわたしたちの体の中でどんな働きをしているか知っていますか？
なぜ必要なの？塩分が足りなくなるとどうなるの？塩分と体の関係について説明します。

酸素や栄養分を 体の細胞に運ぶ



人間の体重の2/3は、血液や消化液・リンパ液などの体液=水分です。塩分はこの体液に多く含まれていて、全身の細胞に酸素や栄養分を運ぶ役割をしています。

消化を助ける

食べ物が体の中に入ると、胃から胃酸という消化液が出て、食べ物が分解されて体に取り込まれます。塩分はこの消化液を作るもとにもなるのです。胃酸は消化を助けたり、殺菌をするなどの働きをしています。



栄養を吸収する

塩分の成分であるナトリウムイオンは、体の中で栄養素の吸収を助け、体の細胞の入れ替わりがスムーズにいくように働いています。塩分が足りないと、この入れ替わりがうまくいかず、例えば風邪をひきやすくなるなど、体調にも影響します。

脳に小情報を伝えて 体を動かす



体の中にある神経細胞は、脳に刺激を伝えたり、体を動かすよう筋肉に命令を出しています。そんなときにも必要なのが、塩分の成分であるナトリウムイオン。塩分が不足すると、脳への伝達がうまくいけなくなり、体調不良などがおきます。

体内の働きを調整する

このように、塩分は命にかかわる大切な働きを調整しています。塩分は体内のいろいろな器官の働きを守り、それぞれがスムーズに動くように保つことを助けてくれます。塩分が足りないと、体のあちこちが故障する原因になります。



ソルトくん

監修：秋津医院 院長 秋津壽男先生

知っておきたい、塩と体の深い関係

人の体にはどのくらい塩がふくまれているの？

1Lの血液中には約9gの塩分がふくまれています。おとな、子どものそれぞれの体にふくまれる塩分量の目安は、下記のとおりです。

塩分は骨にもふくまれていて、血液中の塩分が少なくなると骨から溶け出し、体液の塩分をおぎなったりします。

子ども（体重約30kg）
体にふくまれる塩分=約60g

おとな（体重約60kg）
体にふくまれる塩分=約200g



体の塩分が足りなくなるとどうなるの？

体内の塩分は腎臓の働きによって一定に保たれています。たくさん汗をかいて、体内の塩分が足りなくなると、脱水症状をおこし、口がかわいたり、疲れやすくなったり、はき気や頭痛、食欲がなくなる、クラクラする、体がだるいなど、いろいろな不調があらわれます。



塩分は1年をとおして必要なの？

脱水症状は、たくさんの汗をかき夏におこりやすいと思われがちですが、実は秋や冬にもおこることがあると言われています。秋冬は空気が乾燥しているため、体からも水分がうばわれやすく、自分では気づかないうちに脱水症状になっている場合もあります。塩分は1年をとおして必要だということを覚えておきましょう。

