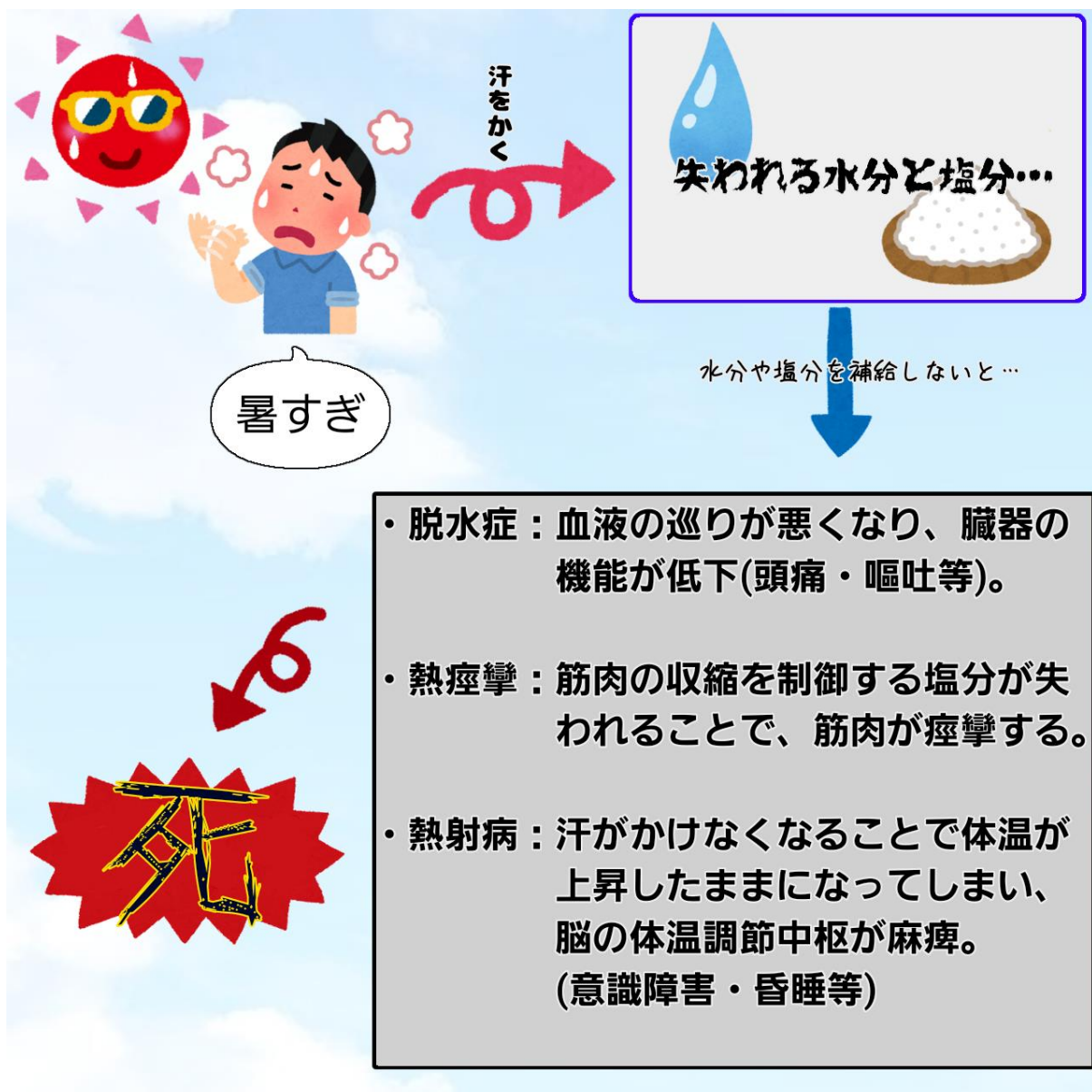


# ■熱中症とその予防

## ■熱中症って何？

熱中症とは、「体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の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を起こす病気のこと」です。



人間は基本的には暑い所で長時間活動し続けられるようにはできていません。

汗をかいて体温を下げる事で無理やりなんとかかしようとしているだけです。

## ■熱中症はどうやって予防する？

直射日光を避け、涼しい服装で過ごし、水分と塩分の補給を忘れないようにしましょう。



また、**室内でも温度が高ければ熱中症になります。**

思っているよりも室内温度が高い場合があるので、きちんと温度を測りましょう。

# ■熱中症になってしまったら

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

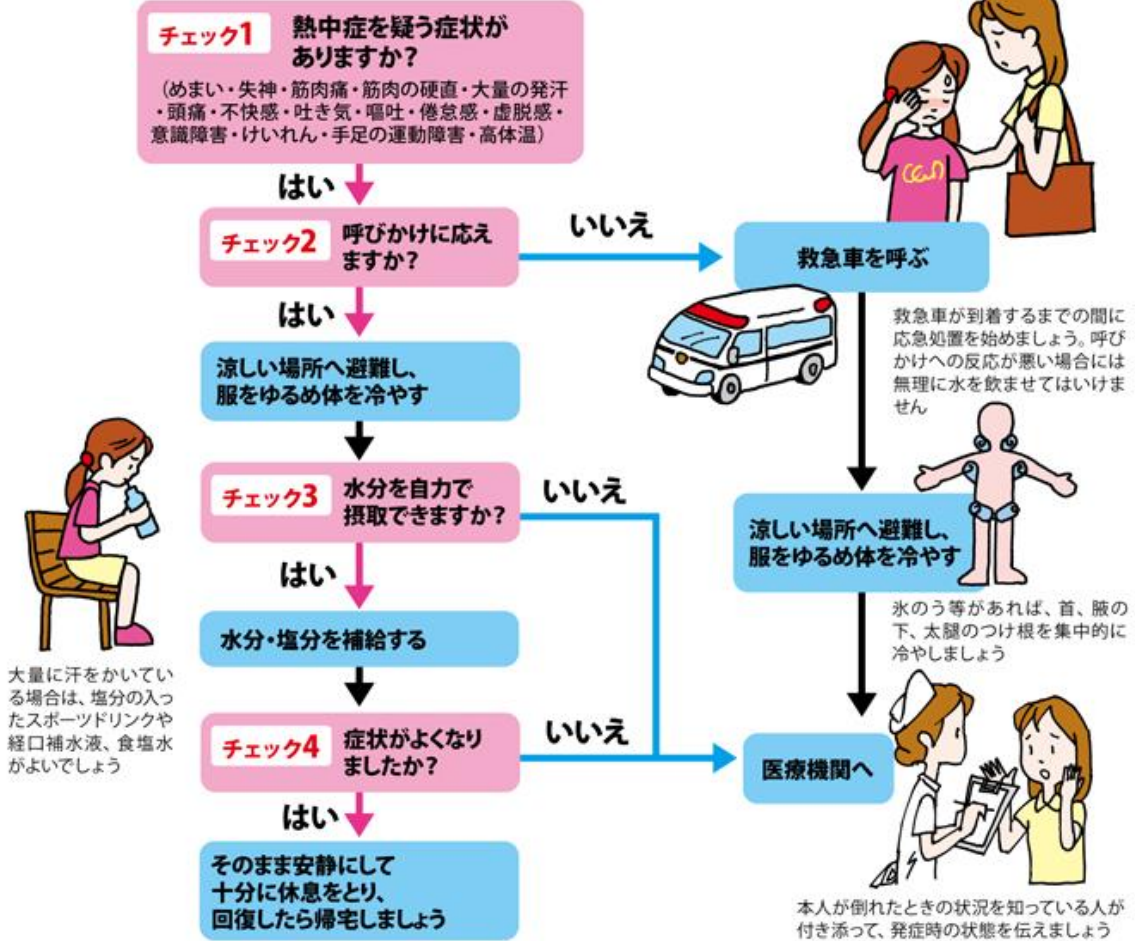


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

## ■経口補水液の作り方



経口補水液は世界中で脱水症状の治療や予防などに使われています。

経口補水液は体の中の水分を早く補うために、①水、②塩分（ナトリウムなどの電解質）、③糖分（特にぶどう糖）で作られています。この3つの割合がとても重要で、体内に吸収されやすいようにヒトのカラダの浸透圧に近い、もしくは低く調整されています。