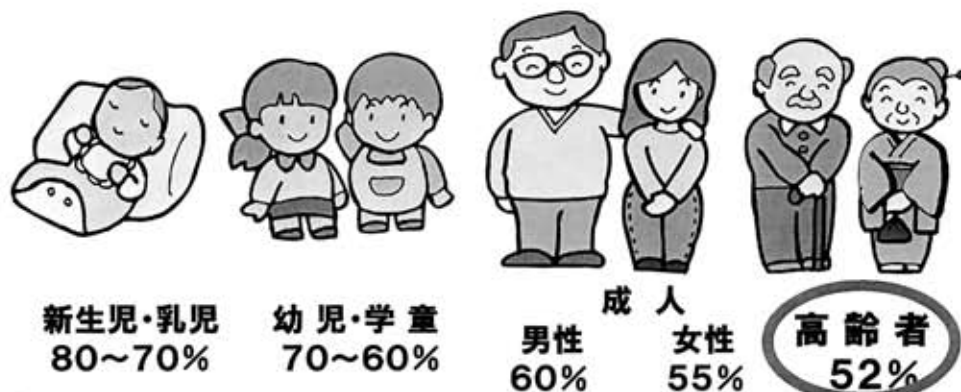


人間の身体の水分量は？

人間の身体の約60%は水分



※女性＝体脂肪量に関係あり

No.1

作成：大塚製薬㈱ 総務出張所 花屋 薫

脱水症状

水分減少率 (体重に占める割合)	主な脱水症状
2%	のどの渇き → パフォーマンスが10%低下する！
3%	強い渇き、ぼんやりする、食欲不振
4%	皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、疲労困ぱい、尿量の減少と濃縮
5%	頭痛、熱にうだる感じ
8~10%	身体動揺、けいれん
20%以上	無尿、死亡

No.2

作成：大塚製薬㈱ 総務出張所 花屋 薫

熱中症とは？

『暑い環境下でおきる体の障害のこと』

【熱疲労】

大量の汗をかいて水分と塩分の補給が追いつかないと体の中の水分と塩分のバランスが崩れ体温調節がうまくいかなくなり具合が悪くなる

そのままにしておくと…

【熱射病】

体温が上昇してあっという間に体の働きに異常をきたす

でも…

予防法を知っていれば防ぐことができます

環境庁 熱中症保健指導マニュアルより作成

No.3

作成：大塚製薬㈱ 総務出張所 花屋 薫

熱中症の処置

意識障害がある、体温が40度以上あって下がらない時は重症！！

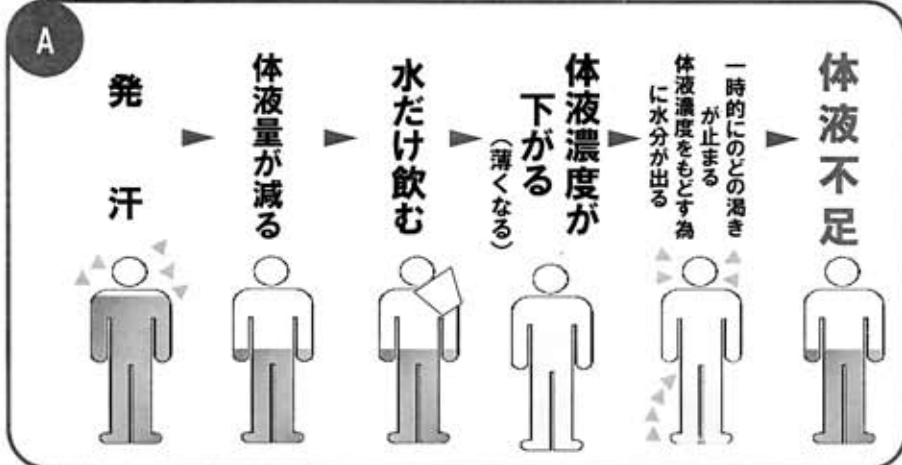
- ①涼しいところへ移動させ、衣服を緩めて足を高くあげる
- ②太い血管が流れている部分を集中的に冷やす
(首、脇の下、足の付け根)
- ③エアコンをつける、扇風機、団扇などで風をあて体を冷やす
- ④飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に摂らせる



出張所 花屋 薫

注意!!自発的脱水!!

Q 運動をする時に、水だけ飲んだらどうなるの？



運動する時は水分とナトリウムを摂りましょう。

No.5

作成:大塚製薬㈱ 総務出願所 花屋 謹

水分補給のポイント①

0.1%~0.2%の塩分濃度がすすめられています
(日本体育協会「熱中症予防ガイドブック」より)

ナトリウムイオンの量が
40~80mg/100mL

裏面の成分表示をご覧ください!!

No.6

作成:大塚製薬㈱ 総務出願所 花屋 謹

水分補給のポイント②

糖と一緒にすることで、
水分補給のスピードがさらにアップ!



同時に糖分は、運動中の大切なエネルギー源となります。

No.7

作成:大塚製薬㈱ 総務出願所 花屋 謹

水分補給のポイント

- ①ナトリウム濃度(塩分)
(40~80mg/100ml)
- ②糖質濃度 5%程度
- ③のどがかわく前から飲む。
喉が渴いたと感じた時には
もう脱水状態が始まっている!!!
- ④こまめに(1回200~250ml)
回数を分けて(1時間に2~4回)
- ⑤少し冷たい(5~15℃)のもの



日本体育協会発行「熱中症予防ガイドブック」より一部改訂

No.8

作成:大塚製薬㈱ 総務出願所 花屋 謹