保健体育センター保健課

手前で対策、熱中症予防～脱水症～

「脱水」が悪化すると、体温調節が難しくなり、熱中症のリスクが高まります！

人の身体と水



人間の身体は、約60%が水分

5%失うと：脱水症状や熱中症の症状が出る。

10%失うと：筋肉痙攣や循環不全などが起こる。

20%失うと：死に至る！

＊人は日常生活を送るだけで、1日2．5Lの水を排出します。
（尿・便：1.6L、呼吸や汗：0.9L）

脱水症状

のどの渇き、倦怠感、
立ちくらみ・めまい、
頭痛、吐き気、食欲不振、
尿量の減少、集中力の低下など…



脱水対策

□ のどが渇く「前」に水分補給

のどが渇いていたら、それはもう脱水状態です。

□ タイミングを決めて、こまめに水分補給

起床時・入浴前後・就寝前、運動前後、授業が終わった後など
タイミングを決めて飲みましょう。
一度に吸収できる水の量は200～250ml（約コップ1杯分）です。
一度に大量ではなく、コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。

□ 1日3回の食事

1日3回食事をすると、約1.0Lの水分を摂取できます。
食事は、暑さを乗り切るための栄養素も摂取できる大切な機会です。大量に汗をかく時は、食事の他に水と塩分の両方を摂取しましょう。

＊注意点＊

カフェイン（お茶やコーヒーなど）・アルコールは、利尿作用があるため
水分補給となりません。

脱水セルフチェック

【尿の色】



良い感じ！続けて水を飲もう！	コップ1杯ほど、給水しよう！	1時間以内に250ml給水しよう！屋外、あるいは発汗していれば500ml給水しよう！	今すぐ250ml給水しよう！屋外、あるいは発汗していれば500ml給水しよう！	今すぐ1L給水しよう！この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっている場合は、すぐに病院に行こう！

【親指の爪】





【参考】「健康のため水を飲もう」推進委員会「健康のため水を飲もう講座」　厚生労働省「熱中症の予備軍『隠れ脱水症』の見つけ方」