



熱中症の予防には脱水を早く見つけて、対処しましょう！

脱水状態では、カラダに異変が起きます。
特に体液の割合の高い3つの臓器に異変が出やすくなります。
このような異変が出た場合には、脱水を疑いましょう。

カラダの中で体液の多い臓器にも異常が出やすくなります。

- | | | |
|---|-----|-----------------------------------|
| 1 | 脳 | めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん |
| 2 | 消化器 | 食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘 |
| 3 | 筋肉 | 筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り |



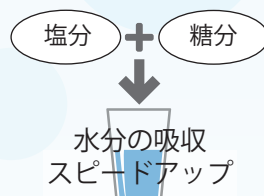
脱水状態になってしまったら経口補水液を摂取

脱水状態になった場合は、速やかに改善するために経口補水液を飲みましょう。
経口補水液は脱水したカラダに必要なものをすばやく補うために設計されています。

経口補水液とスポーツドリンクとはどう違うの？
経口補水液は、脱水して不足している塩分がスポーツドリンクよりも多く含まれており、また水と塩分の吸収を速めるために、スポーツドリンクと比べて糖濃度は低く設計されています。

経口補水液とは？

水と塩分と糖분을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。



塩分は吸収力をアップする役割があります。
糖分は吸収速度をアップする役割があります。

塩分も糖分も多すぎても少なすぎても効果が弱まります。

通常の水分補給＝スポーツドリンク
軽度から中等度の脱水状態＝経口補水液

以下のサインがあったら、経口補水液ではなく、病院で点滴を行いましょう。
・意識がはっきりしない（名前や時間を言えない）
・何も口から飲むことができない

経口補水液の飲み方のポイント！

脱水が疑われたら、躊躇せず飲みましょう。子供の脱水は急激に悪化する恐れがあります。
まずは500mlを無理のない範囲で、速やかに飲みましょう。
その後は、少しずつ飲めるだけ飲みましょう。
経口補水液の温度は特に決まりはありません。無理なく速やかに飲むことにより、脱水が改善されることが大切です。
効果を最大限に発揮するために、絶対に薄めたり、凍らしたりはしないで下さい。
脱水が改善されたら、もう経口補水液は必要ありません。通常の食事や飲み物を摂るようにしましょう。

熱中症・脱水による後遺症を残さないためにも、少しでも早く経口補水液で対処しましょう。
経口補水液は、健康な場合に飲んでいただいても結構ですが、健康状態がさらによくなるものではありません。

