



熱中症と脱水について

熱中症とは、気温が高い環境下で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節が働かなくなり体温上昇、めまい、倦怠感などが起ります。

脱水とは、水と電解質（塩分が水分に溶けたもの）で構成される体液が汗で失われ、その補給が出来ていない場合に生じます。足がつり、しびれが起ることがあります。

熱中症の背景には脱水症が潜んでいます。脱水症を予防することが熱中症を予防する上で大切になります。のどが渇く前からこまめな水分補給が脱水や熱中症の予防には大切です。

常日頃から水分補給を心がけましょう。

