

2025 年 夏号

ページブル弥富

栄養だより



夏の熱中症予防

こまめな水分補給と
適切な塩分摂取が
熱中症予防の第一歩！



熱中症とは？

高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。¹

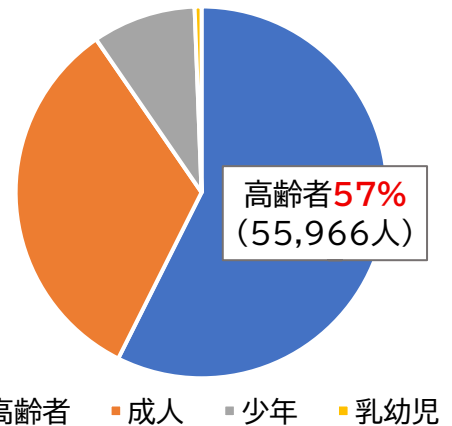
令和6年の熱中症による救急搬送はおよそ10万人になり、そのうちの**57%は65歳以上の高齢者**という統計もあります。²

¹ 厚生労働省:熱中症予防のための情報・資料サイト

² 総務省消防庁:過去の全国における熱中症傷病者救急搬送に関わる報道発表一覧

³ 一般社団法人日本気象協会:熱中症について学ぼう・厚生労働省:熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症による救急搬送状況
年齢区分別 令和6年度
(97,578人)



熱中症の症状

これらの症状が出たら熱中症の可能性あります。³

軽度

- めまい
- 大量の発汗
- 生あくび
- たちくらみ
- 筋肉痛
- 筋肉の硬直(こむら返り)

中～重度

- 頭痛
- 嘔吐
- 虚脱感・倦怠感
- 集中力や判断力の低下、等



— 失われた水分や電解質を体に素早く吸収 —

自宅で作れる

簡易的経口補水液の作り方

ペットボトルのスポーツ飲料500ml に

(アクエリアスやポカリスエット等)

塩1グラム(ひとつまみ)を入れて振り混ぜる

ポイントは

「脱水時に飲むもの」、「病気の治療のための飲み物」
ということです。市販物は薬局やドラッグストア、
病院併設の売店などでも購入できます。⁴

- ※ 摂取量目安は 学童～成人(高齢者含む)500～1000mL(g)/日 です。
- ※ 脱水症のための食事療法(経口補水療法)に用いる経口補水液です。
脱水症でない方が、普段の水分補給として飲むものではありません。
- ※ 一般的な飲料よりもナトリウム、カリウム等の電解質が多いので、
高血圧の方や腎機能が低下している方は医師にご相談のうえ飲んでください。⁵



今年の夏を乗り切るために 実践したい7つのこと

- ☐ のどが渇いてなくても水分をこまめに摂る
- ☐ 適切な塩分摂取をする
- ☐ 睡眠環境を適切に保つ
- ☐ 気温と湿度を気に掛ける
- ☐ 室内を涼しく保つ(エアコン等使用)
- ☐ 衣服を工夫して暑さを調整
- ☐ 飲み物を持ち歩く

夏は
室温28℃以下
湿度60%以下
を目安に

特に高齢者(65歳以上)は、成人よりも体内水分が
不足しがちで、暑さに対する感覚機能の低下や、身
体の調節機能が低下しているため注意が必要です。³

⁴ 政府広報オンライン:その飲み方 NG です! 正しく知ろう経口補水液

⁵ 大塚製薬:経口補水液 OS-1 シリーズ Q&A