

2026/06/23

すいぶん  
カラダにたいせつな『水分』と  
ねっちゅうしょう  
『熱中症』のおはなし

おおつかせいやく    いいだ    まゆこ  
大塚製薬    飯田    繭子

# クイズ！ 汗っかきな動物はどれでしょう？



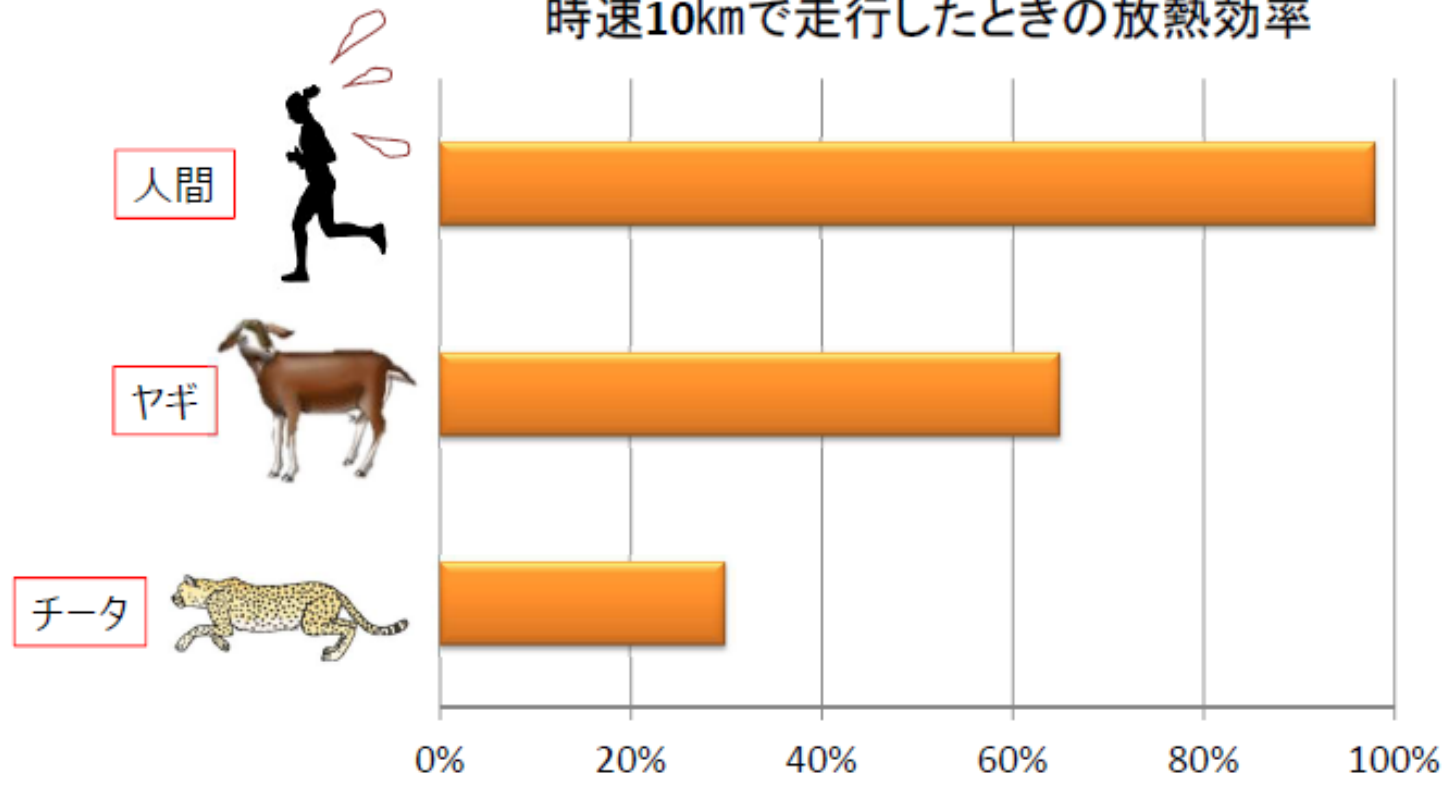
答え

汗だくになるのは、  
とだけ。

私たちヒトは汗をかくことによって  
熱を逃がすことができる

# 人間は熱を逃がす機能が発達している

ほうねつこうりつ  
時速10kmで走行したときの放熱効率



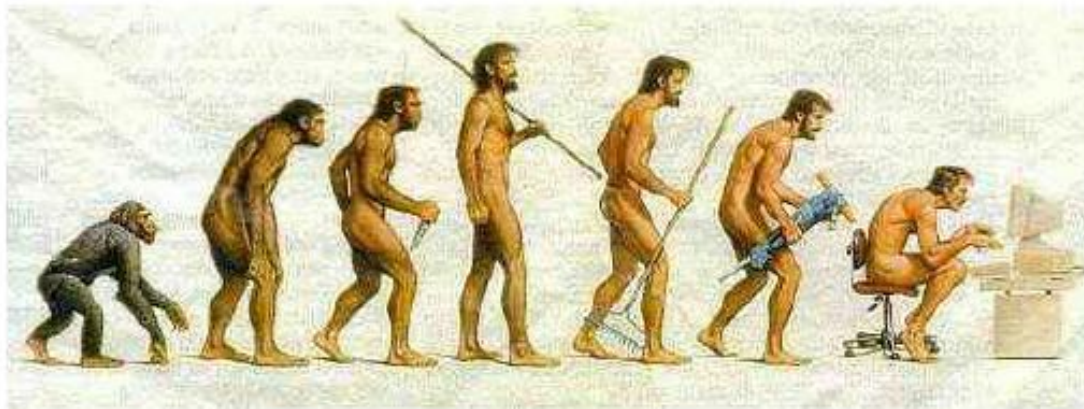
(Taylor 1973および伊藤らの資料より作図)

むり

# ヒトは無理がきく

もっと あつ つよ どうぶつ しん か  
ヒトは最も暑さに強い動物に進化した↓  
あつ むり き  
暑さに無理が利く

↓  
ねっちゅうしょう たか  
熱中症のリスクが高くなる



ねっちゅうしょう はんそう

どれくらいの人が熱中症で搬送されているの？

100,510

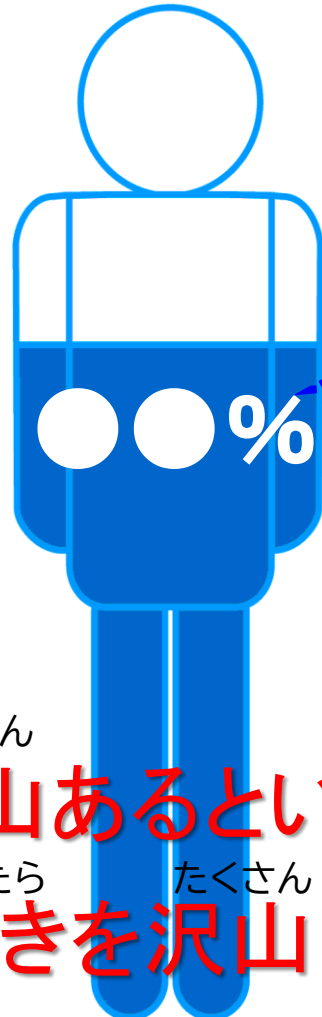


2025年5月～9月熱中症における救急搬送者数（全国）

参考：総務省消防庁 HP

# カラダに沢山ある水分

人間の体重のうち、何%が水分？



赤ちゃんや  
子どもは  
もっと水分が多い

たくさん

カラダに沢山あるということ

たいせつ はたら たくさん

=大切な働きを沢山しているということ！

からだの中の水について知ろう!

# からだの中の水分の働き

## 体温の調節



汗を出して  
体温を一定に保つ

## 運びん



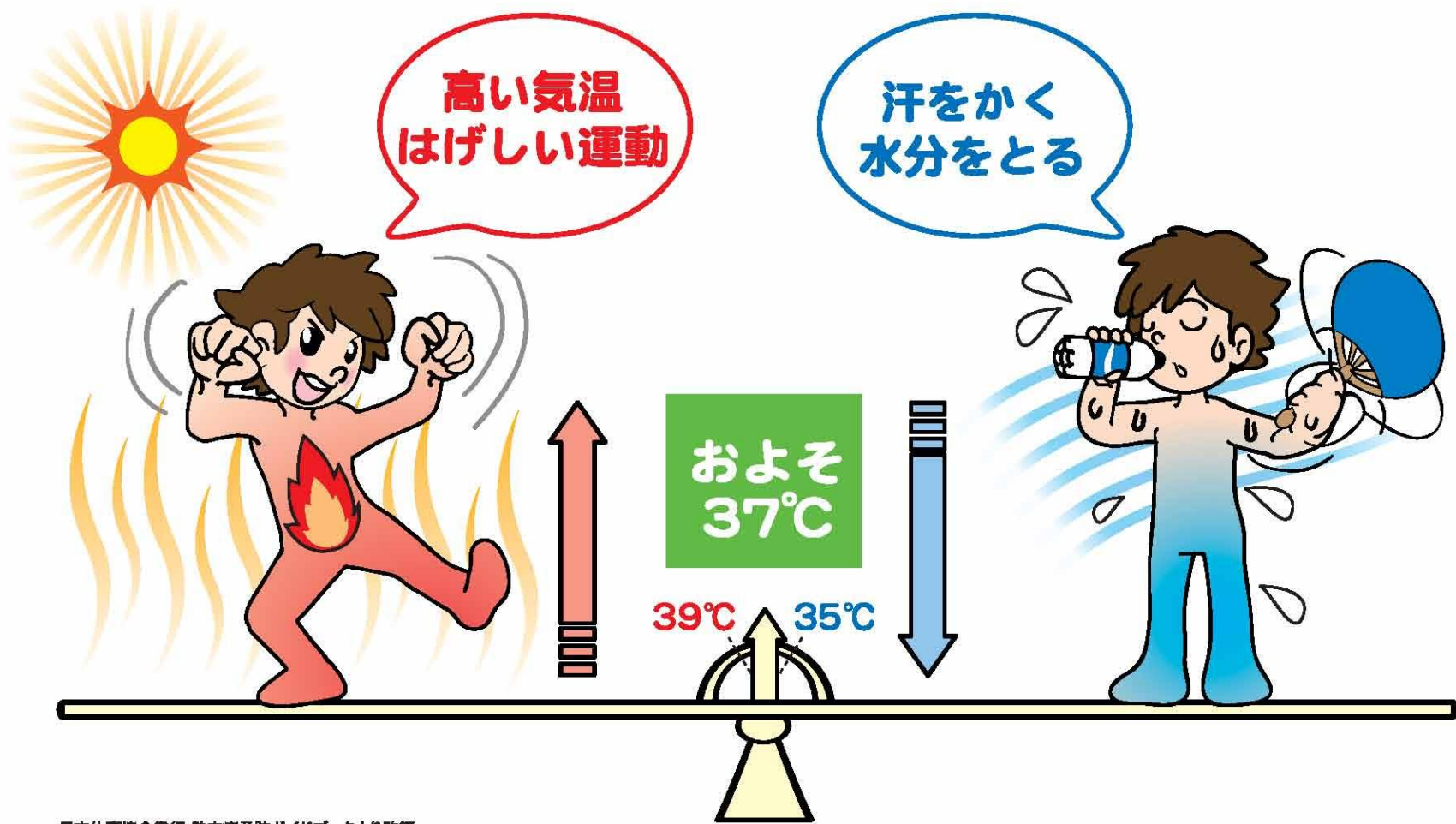
さん素や栄ようを  
からだの中に運び、  
老はい物を外へ出す

## 環境を保つ



からだの中の  
環境を保つ

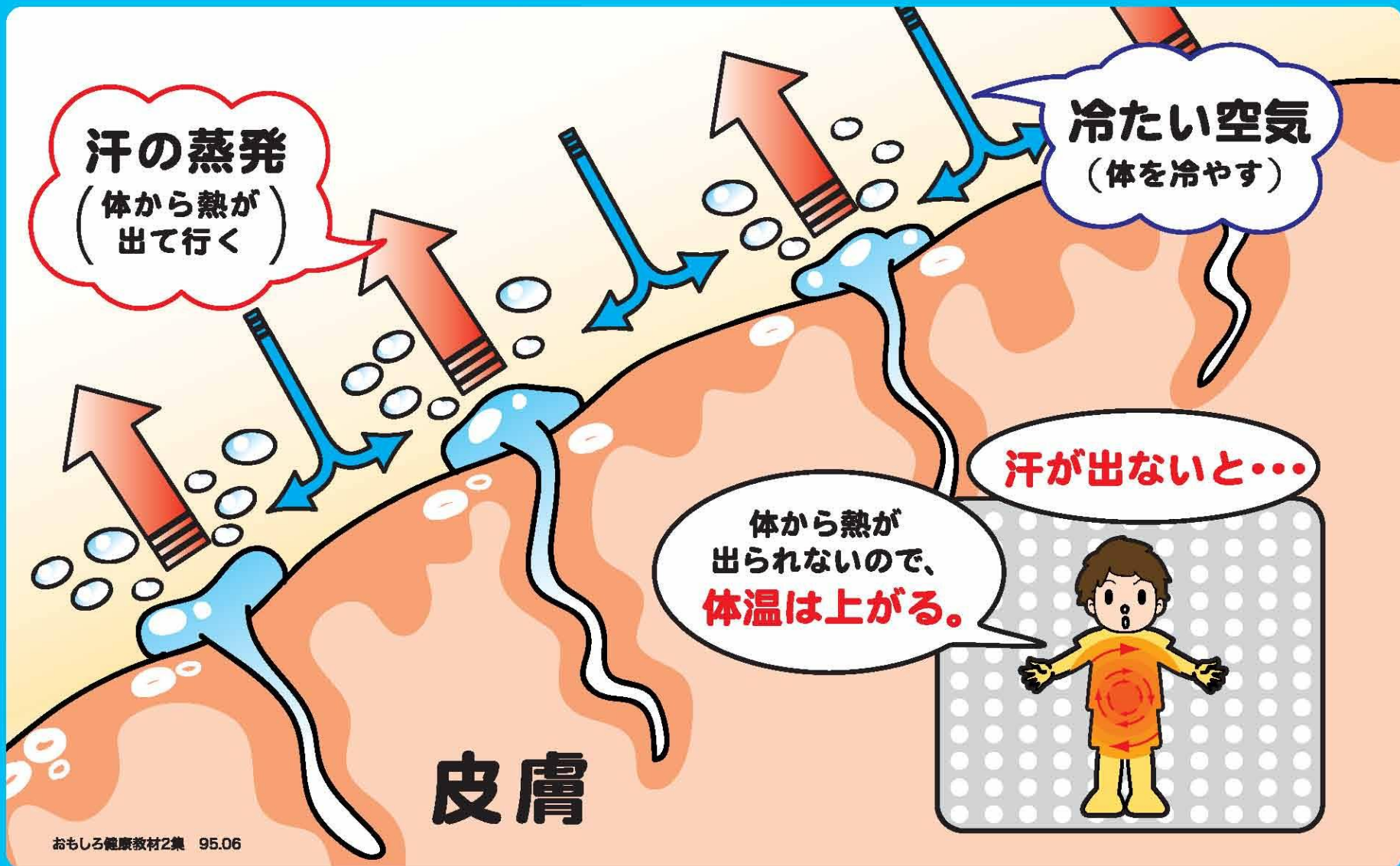
# 私たちの体温



日本体育協会発行 熱中症予防ガイドブックより改編

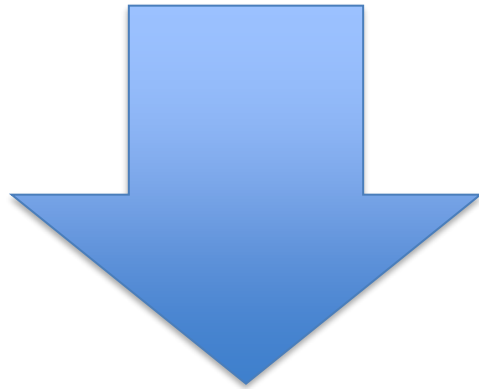
汗をかくことで、体温はいつも一定の温度に保たれています。

# 汗の働き



**皆さんは、  
どのような時に  
飲みものを  
飲みますか？**

# のどがかわき



2%水分が  
失われている

# 体のかわき

# 水分減少率と脱水症状

水分減少率 (体重に占める割合)	脱水症状
2%	のどのかわき
3%	強いかわき、ぼんやりする、食欲不振
4%	皮膚の紅潮、イライラ、体温上昇
5%	頭痛
6～7%	めまい、呼吸困難
8～10%	けいれん
11～14%	不眠、飲み込み困難、皮膚乾燥
15～19%	目の落ち込み、目のかすみ、難聴
20%以上	無尿、死亡

# 『熱中しょう』ってなんだろう？



きおん しつど たか とき きゅう あつ とき

気温や湿度が高い時や、急に暑くなったりした時に、

体温のコントロールが上手にできなくなって、いろいろな

カラダの変化が起こることを熱中しょうといいます



言葉の意味を勉強しよう

『熱中』の『中』は、『的中』の『中』と同じで、『あたる』  
という意味。『熱中』とは『熱に中(あた)る』ことです。



ねっちゅう

# こんなときは、「**熱中しょう**」かも？

せんせい

おとな

し

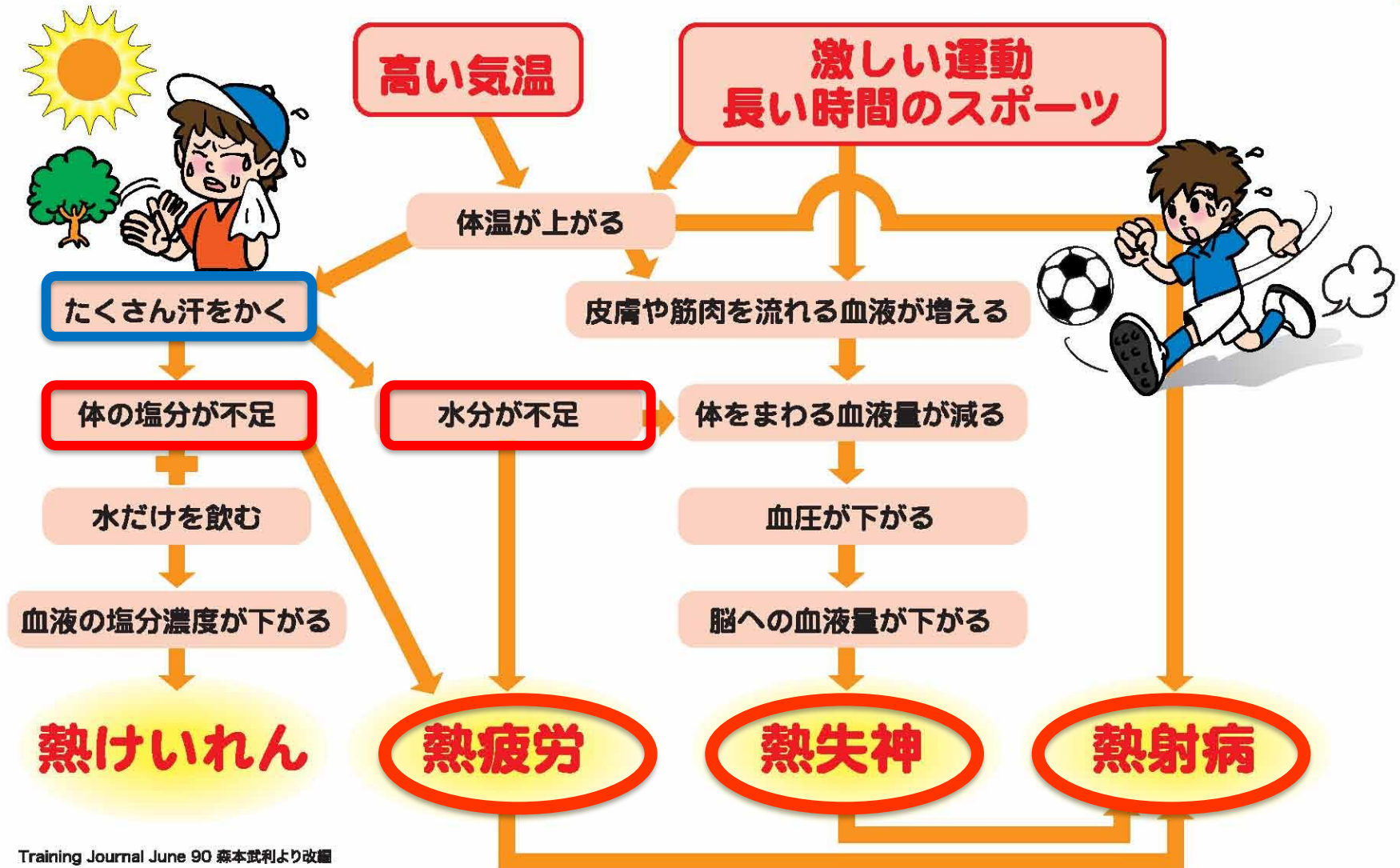
**先生や大人、おうちのひとに**すぐに**知らせて！**



いつもとちがうな、**へんだな**、と感じたら、  
がまんせず、すぐに知らせてね！



# 熱中症のメカニズム



すいぶん

あせのざいりょうは水分、だから

すいぶん の 『水分』をしっかり飲みましょう！

あせをかいたら

みず ちゃ すいぶん  
水やお茶などで水分を  
の 飲むことがだいじ！



いちど の  
一度にたくさん飲まず、  
こまめにわけての 飲もう



で とき  
出かける時も  
すいぶん も い  
水分をわすれずに持って行こう

# 問題

8月の暑い日に2時間半、陸上の練習をしました。

どの位汗をかくでしょうか？

① 70ml

② 250ml

③ 1000ml

④ 2700ml

# 運動するとこんなに汗が出る

8月の暑い日に大学生が2時間半の練習をした時の発汗量

## 陸上競技



## 軟式野球



1.8L

## 女子サッカー



1.8L

暑いときは体温をコントロールするために汗をかきます！

汗をなめたらどんな味がする？



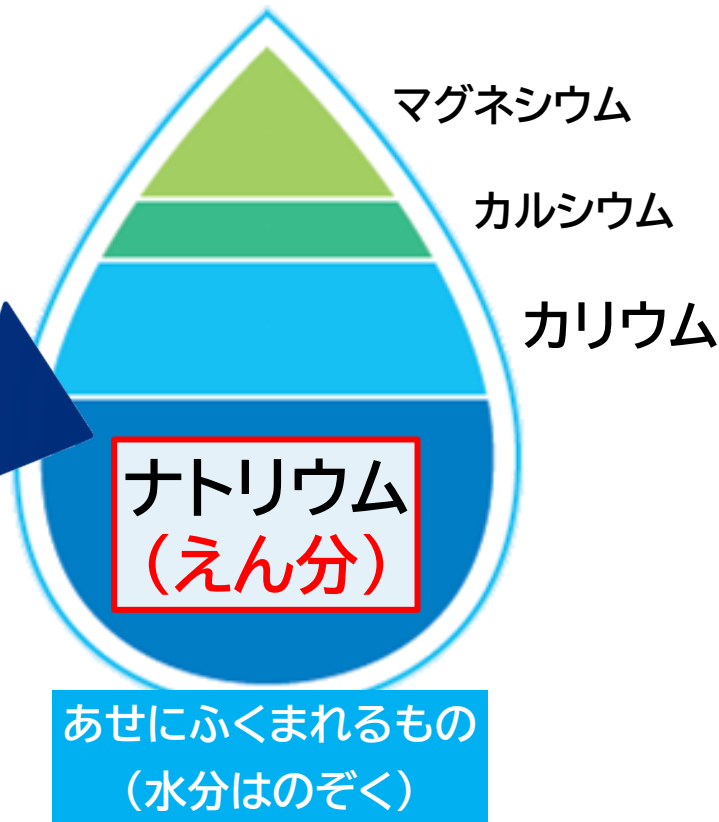
しょっぱい！！



なぜ??

# あせでうしなった『えん分』<sup>ぶん</sup>

- あせはしょっぱいですよね？  
それはあせの<sup>なか</sup>中に<sup>ぶん</sup>えん分も  
ふくまれているからです。



- あせをたくさんかいた<sup>とき</sup>時、<sup>ぶん</sup>うしなったえん分も  
ほきゅうしないと、<sup>なか</sup>カラダの中の<sup>すいぶん</sup>水分<sup>ぶん</sup>りょうは、  
なかなかもとにもどりません。



# 『えん分』といっしょに『とう分』もとろう

なか すいぶん はい ようす  
【カラダの中に水分が入っていく様子(イメージ)】



ビューーーン

しょう けっ あいだ  
小ちようと血かんの間のまく

とう分(さとうなど)をいっしょにとると、  
 カラダの中に水分とえん分が入っていく  
 スピードが速くなるよ

イオンいりょう  
 のあまさにも  
 理由があるんだね

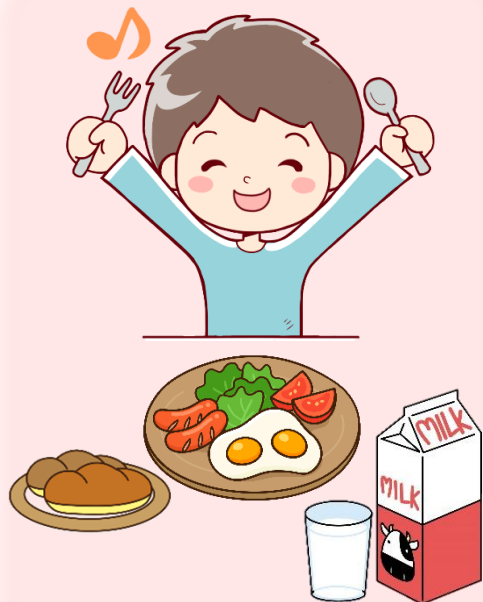
さいごに、

あつ なつ げんき  
暑い夏を 元気にすごすコツを

はな  
お話しします！



# 夏を元気にすごすために



あさ・ひる・よる  
朝・昼・夜  
た  
しっかり食べる





うご  
カラダをよく動かす  
すいぶん  
(あせをかいたら水分！)




はや  
早めにねて、  
あさ  
朝、すっきり  
おきる


# まとめ

 のどがかわく前の<sup>まえ</sup>こまめな<sup>すいぶん ほきゅう</sup>水分補給を心がけよう

 暑いときは無理<sup>むり</sup>をせず、具合<sup>ぐあい</sup>が悪<sup>わる</sup>くなったらすぐに<sup>おとな</sup>大人の人<sup>ひと</sup>に<sup>つた</sup>伝えよう

 朝ごはん<sup>あさ</sup>をしっかり<sup>た</sup>食べよう

 学校<sup>がっこう</sup>での水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>も意識<sup>いしき</sup>して行<sup>おこな</sup>おう

 たくさん汗<sup>あせ</sup>をかいたときは塩分<sup>えんぶん</sup>の補給<sup>ほきゅう</sup>も忘れ<sup>わす</sup>ずに

