

## 2026年6月24日 (水) 18時30分～ 「熱中症対策と水分補給について」

脱水状態が続くと、運動のパフォーマンス低下のみならず熱中症のリスクも上がります。

大塚製薬社員より  
暑い季節に必要な熱中症対策について  
わかりやくお話をします。

是非、ご参加ください！



ご参加の方に  
ポカリスエットプレゼント

**熱中症に気をつけよう**

気温や湿度が高くなるにつれて気を付けたいのが「熱中症」です。熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができる病気の種類です。正しい知識を身に付けて熱中症を防ぎ、夏を元気に過ごしましょう。

**熱中症の起こり方**

**手塚時**  
暑い時→運動や活動  
体温上昇  
熱を逃す

**真夏時**  
体温調節により平熱へ  
汗の蒸発(気化熱)  
皮膚に血液を集める(皮膚血上昇)  
皮膚表面から外気への放熱

**熱中症の種類と症状**

- 熱失神**：めまい、失神など
- 熱けいれん**：痙攣ともなりけいれん
- 熱疲労**：脱力感、暑熱感、めまい、嘔吐、吐き気など
- 熱射病**：意識障害、高体温

**熱中症を予防するには？**

- 行動の工夫**：無理をせず暑さを避けよう
- 屋内の工夫**：エアコンや扇風機を活用して涼感管理
- 服装の工夫**：涼しい服装で熱と汗を発散しよう

**水分補給の工夫**

ごまめに水分と塩分を一緒に摂ろう。  
汗をかくと、水分と一緒に電解質(イオン)も失われます。水分と電解質(イオン)の補給には塩分が含まれるイオン飲料がおすすめです。

**おすすめの飲料は**  
塩分 > 0.1~0.2%  
食塩相当量 0.1~0.2g(100ml当り)

売っている飲料の栄養成分表示をチェック!

**お子様の熱中症対策を万全に 元気に夏を過ごそう!**

**子どもの熱中症リスク**

- 大人に比べて暑さに弱い**：子どもの体温調節能力が未発達で大人より体が熱くなりやすい。
- 地域からの熱を受けやすい**：建物内には暑気がこもりやすく、気温が上がりやすい。
- 自分で気づかない**：暑がりやの子供は暑がり、味覚の上昇に気づかないことも。

**大人に行かない時**

水だけでは不十分  
人のカラダには暑さを一定に保つ働きがあり、水分を飲みこむだけでは保たずしてしまふため、体熱を下げることが必要

**水分補給の工夫**  
食塩相当量 0.1~0.2g(100ml当り) 食塩率 0.1%~0.2%

**カンタン習慣で、暑も熱もカラダを涼しくしよう! 3つのカンタン習慣で、夏を元気に!**

- 1. 朝顔を工夫しよう
- 2. 暑さに負けたカラダづくり
- 3. ごまめに水分・塩分補給

夏こそ、しっかり暑熱をとり、栄養補給をしましょう。