

# まだまだ続く暑い夏。 あなたの“水分補給法” は間違っていないか？

近年、猛暑日の増加とともに熱中症の発生件数も増加しています。

平成28年中の全国における熱中症による搬送人員は、5万412人で、西日本では前年より増加している傾向が見られました。(総務省消防庁)

熱中症とは、気温や湿度が高い場所で長時間過ごしたり、運動などで大量の汗をかいたときに、めまいや吐き気、高熱などの症状を引き起こすことです。

重症化した場合の致死率は、なんと30%にもなります。

熱中症環境保健マニュアル

2014(環境省)によると、熱中症予防は「脱水状態にならない」こと、「体温の上昇を抑えること」が重要で、のどが渴く前にこまめな水分補給をすることが予防の第一歩とされています。

しかし、水分であればどのような飲み物でもいい訳ではありません。飲み物の種類や量、体の状態や持病など、さまざまな状況によって使い分けることがポイントです。

今回は、熱中症予防のひとつ「水分補給」について考えてみたいと思います。



熱中症の発生状況や、水分補給について南部消防署の辻正嗣隊員にお話を伺いました。



大隅肝属地区消防組合 南部消防署  
救急救命士 辻 正 嗣 隊員

## 高齢者は特に注意 時間を決めてこまめに補給を。

平成28年度中の南部消防署管内(錦江町・南大隅町)での熱中症による搬送件数は20件で、その内65歳以上の高齢者は15名と75%を占めています。

高齢者に熱中症が多い理由として、「体内の水分量が少なくなる」「汗による体温調整機能が低下する」「食事が減ることなどで水分や塩分の摂取量が減る」などの要因が考えられます。

また、高齢により暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、エアコンを使わない室内で熱中症になる事例も発生しています。

喉が渴く前に、飲む時間を決めるなどして、こまめな水分補給を心掛けることが大切です。

目安としては、1日に約1・2リットル程度とされていますが、持病で水分制