

## リスクを知って、早めの対策を。 脱水症と熱中症

脱水症とは？

単なる水の不足ではなく、体液（水+塩分など）がからだから同時に失われた状態のこと。  
体重の2%以上の体液が失われると、脱水症に陥ります。

現れる症状・・・微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少など

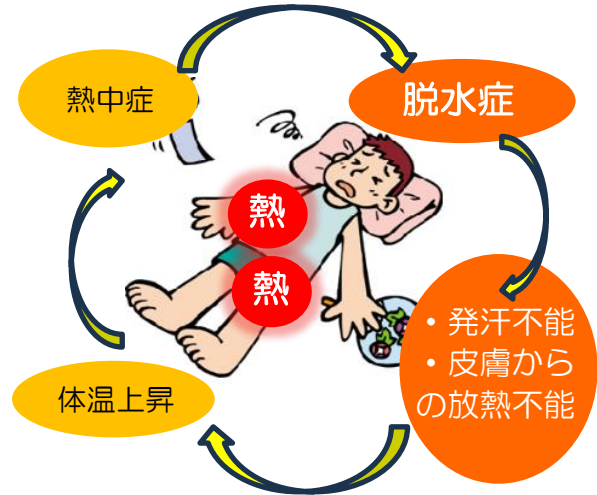
脱水症が疑われるときは？

水と電解質の補給が大切です。  
塩分の吸収には、糖分も必要ですが、どちらも、多すぎても少なすぎても効果が弱まります。

通常的水分補給 →ポーツドリンク、お茶、水など  
脱水症が疑われる時 →経口補水液

熱中症との関係

熱中症とは、暑い・むし暑い環境で起こる体調不良のこと。  
脱水症になると、熱を逃す働きが弱くなり、体温上昇で様々な機能障害を引き起こしてしまいます。



意識がはっきりしない、水が飲めないなど症状が重い場合は、医療機関を受診してください。

制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。



月給を意味する「サラリー」の語源は、ラテン語の「サラリウム（兵士の塩）」。

古代ローマでは、塩を労働報酬にしていたそうです。  
塩は、食卓塩をはじめとして、食卓塩にうま味調味料をコーティングした「アジシオ」、日本の海水を再結晶させた「クリスタルソルト」、輸入の岩塩を砕き香料の粉末と混ぜた「ハーソルト」など、1997年の規制緩和により、様々なブランドや味の塩が販売されるようになりました。塩は、ナトリウムと塩素が結合したものです。ナトリウムは、神経細胞の情報伝達や、細胞内外の水分量の調節をする生命維持には欠かせないものですが、塩分換算で1日2gあれば良いといわれています。日本人は、塩分のとりすぎが指摘されており、日々の減塩への意識が大切です。

