

知っておきたい

熱中症について

2026.8 栄養だより

8月は気温や湿度が高く、熱帯夜も7月に比べ多いため、昼夜問わず身体に熱がこもりやすい期間です。その為、こまめな水分・塩分補給を心がけるとともにエアコンを適切に使用し、室内でも油断せずに熱中症対策をしましょう。

熱中症の主な症状

熱中症は重症度によって症状が分類されます。

軽度⇒ めまい、立ち眩み、多量の発汗、筋肉の硬直(こむら返り)など。

中等度⇒ 激しい頭痛、吐き気や嘔吐、倦怠感、集中力や判断力の低下など。

重度⇒ 意識がなくなる、呼び掛けへの返事がおかしい、痙攣、体温が異常に高いなど。

熱中症の予防策



1. 室内の温度と湿度管理

→エアコンを適切に使用し、室温は28℃以下、湿度は40%~60%を目安に保ちましょう。
扇風機やサーキュレーターを併用すると効率的です。

2. 外出時の工夫

→日傘や帽子で直射日光を避け、通気性の良い服を選び、日陰を利用しましょう。

3. 日頃からの体調管理

・体調不良時は無理をしない

→寝不足や二日酔い、疲労が溜まっている時は特にリスクが高まるので気を付けましょう。

・暑熱順化(暑さに強い体づくり)

→普段から適度な運動で汗をかき、少しずつ暑さに慣らせておきましょう。

4. こまめな水分・塩分補給

・喉が渇く前にこまめに飲む。

→成人が1日に必要な水分量は、(食事に含まれる水分などを含み)約2.5ℓです。飲み水としては約1.2~1.5ℓが理想の摂取量の目安なのですが、一気に飲むと胃に負担がかかるため、コップ1杯(約150ml~250ml)を数回に分けて飲むのが効果的です。但し、利尿作用があるアルコールやカフェイン、甘い炭酸飲料水や果実・野菜飲料水は水分補給の代わりにはならないので、水や麦茶・経口補水液などで補給しましょう。



年々気温が上がり、熱中症で救急搬送される方が増えています。
対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう！

大島眼科病院 栄養管理課

