

熱中症について Q&A

Q: 犬などのペットや動物でも熱中症になりますか？

A: 人間と同じように、高温多湿な暑熱環境は特に熱中症を引き起こしやすいでしょう。外での散歩や運動で直射日光を浴び続けたり、密室に長時間いたりすると起こりやすいです。また炎天下の中で激しい運動をした場合にも起こります。肥満や心臓・呼吸器に病気を持っている動物などが熱中症にかかりやすいとも言われています。人間と同じように、対応が遅れると死に至ることもあります。



Q: 熱中症と日射病は違うものですか

A: 高い気温の下で起きる全身の障害をまとめて熱中症といいます。熱射病はその障害の一つとなります。また日射病は、熱射病の一種で太陽の光が原因となって起こるものを指します。つまり、熱中症の中に熱射病があり、その一種に日射病があります。



Q: 熱中症が予防できる食べ物がありますか

A: カリウムを摂取する

汗をかくと塩分（ナトリウム）が排泄されますが、同時にカリウムも排泄されます。カリウムは細胞内液に多く含まれており、カリウムが失われると細胞内が脱水症状を引き起こします。細胞内脱水は、熱中症を引き起こした後の重要臓器の細胞機能障害の原因となり、熱中症回復に影響を与えます。筋肉の収縮を助ける（働きをよくする）働きもあり、日常的に取ることで熱中症にかかった時の回復力を高めることが可能です。

カリウムを多く含む食べ物 小豆、そら豆、バナナ、ノリ、ほうれん草、じゃがいも、パセリ、ヒジキ、など。

特に野菜の中でもトップクラスにカリウムを含んでいるものは**ジャガイモ**です。



ビタミンB1を摂取する

ビタミンB1が不足すると、**疲労物質（乳酸、ピルビン酸など）**がたまり、疲れやすくなります。（食欲不振や倦怠感。手足のしびれ、むくみなどの症状が出ます。）

ビタミンB1を多く含む食べ物 豚肉、うなぎ、グリーンピース、青のり、乾燥大豆、イチゴ、きなこ、など。

豚肉は、牛肉の約10倍のビタミンB1を含んでおり、同時に多くのタンパク質を摂取することができ、疲労回復はもちろん、夏バテ防止にも役立つ食べ物です。

クエン酸を摂取する

クエン酸は酸味主成分で、疲労の原因となる乳酸の発生を防ぎ、疲労回復に特に効果を発揮します。

クエン酸を多く含む食べ物 梅干し、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、黒酢、食酢、など。

Q: 熱中症にならないための水分摂取量は

A: 夏の激しいスポーツでは、1時間に2ℓも汗をかくそうです。

スポーツ時の上手な水分補給の方法

上手な水分補給の大前提

「喉が乾いた」と言って水分をがばがば飲むのは、**×**です。一度に大量の水分を補給すると、血液には吸収されず排泄されてしまいます。

1、スポーツ開始15分前にコップ1杯（約200CC）のスポーツドリンクを飲む。

2、スポーツ時は飲みたいときに少しずつ（1回に100CC程度）を何回も補給する。

3、ドリンクは冷たいものが良い。胃壁の働きを良くして水の吸収を早くする。

（冷たすぎる飲み物は**×**です。5℃～10℃くらいの温度がよい）

4、水・お茶でも良いが、スポーツドリンクの方が、運動で失われた電解質（塩分）・糖質を補うことができる。

