



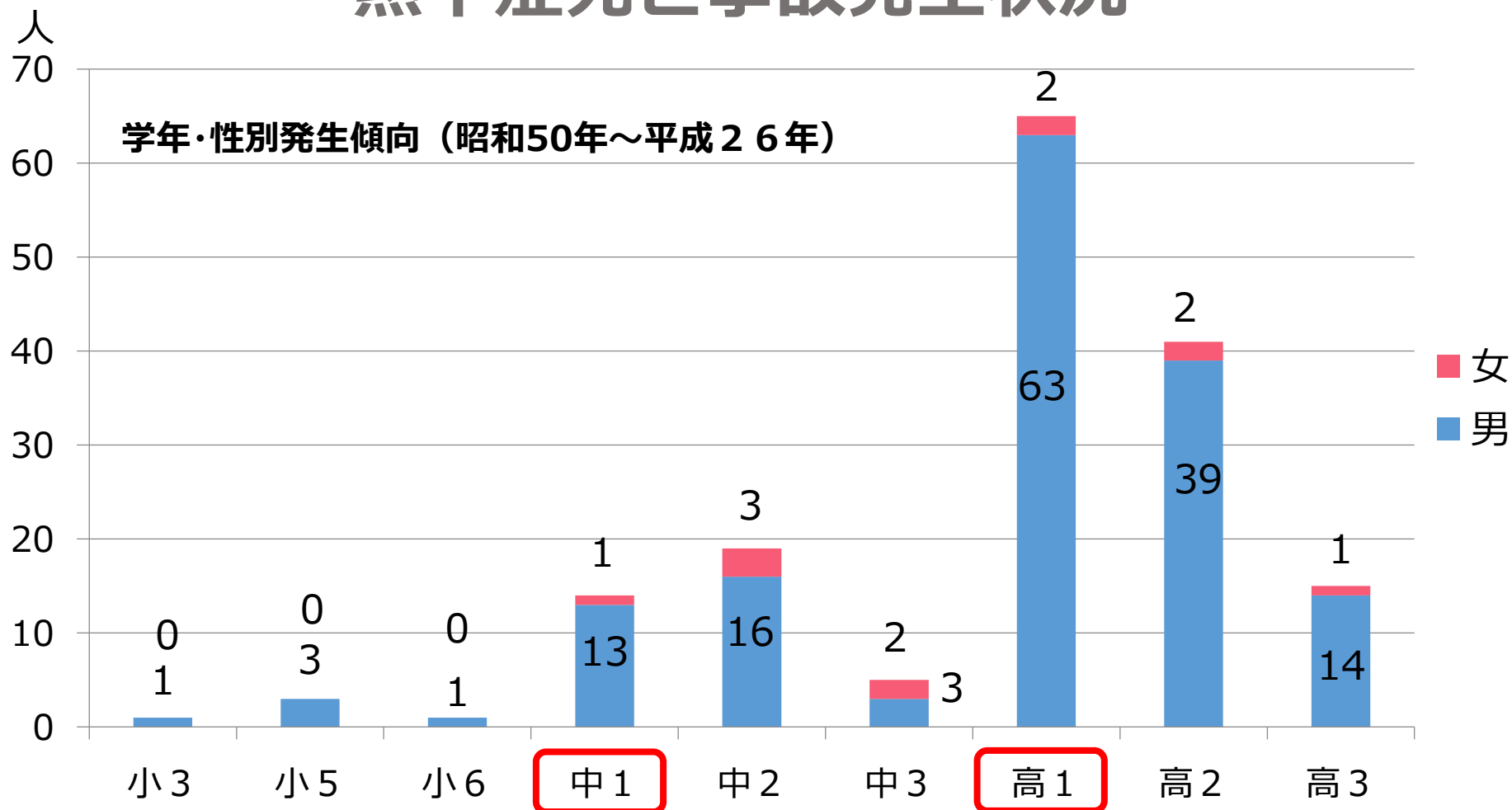
熱中症からカラダを守ろう！

大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業
ソーシャルヘルス・リレーション担当
金子 真彩



中学生は男子・後輩に注意！

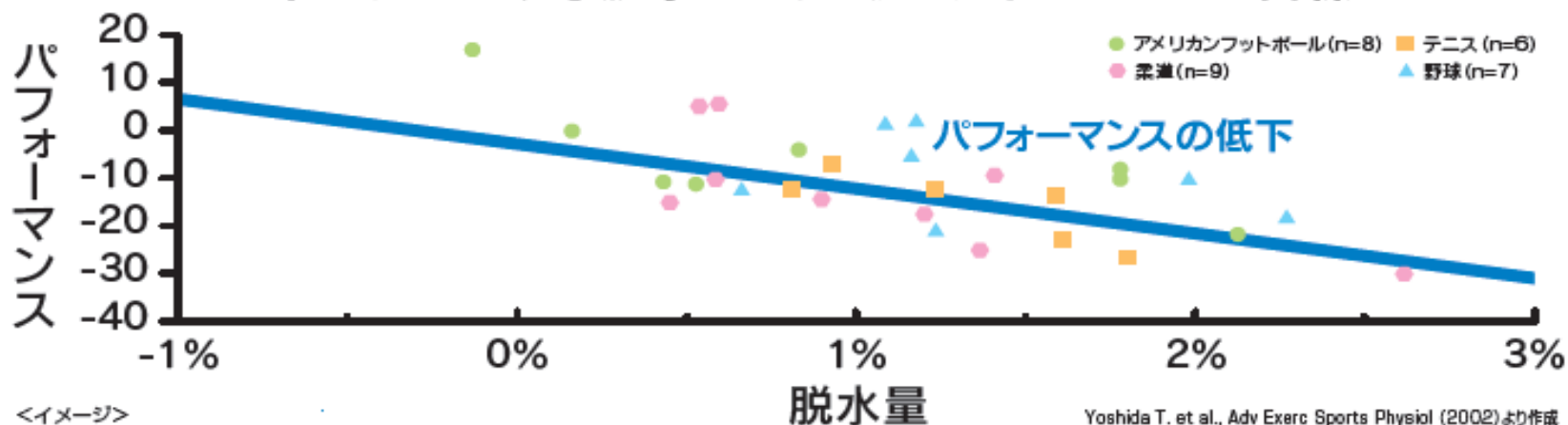
学校管理下における 熱中症死亡事故発生状況



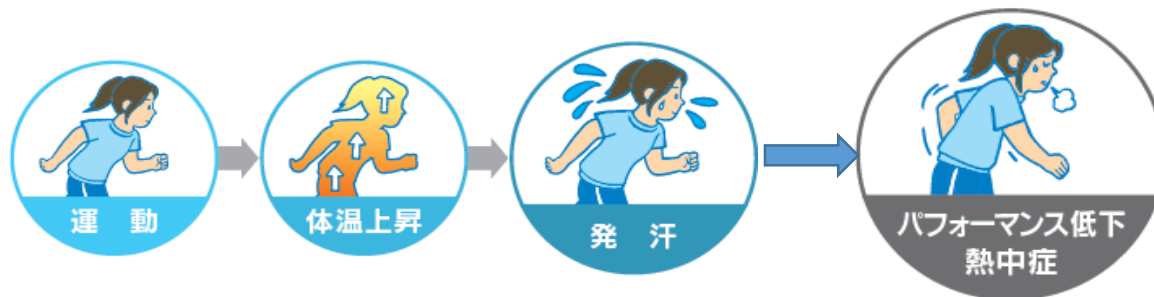
脱水によるパフォーマンスの低下

水分補給には、**エネルギー補給**の役割もあります

スポーツにおける脱水量と運動パフォーマンスの関係



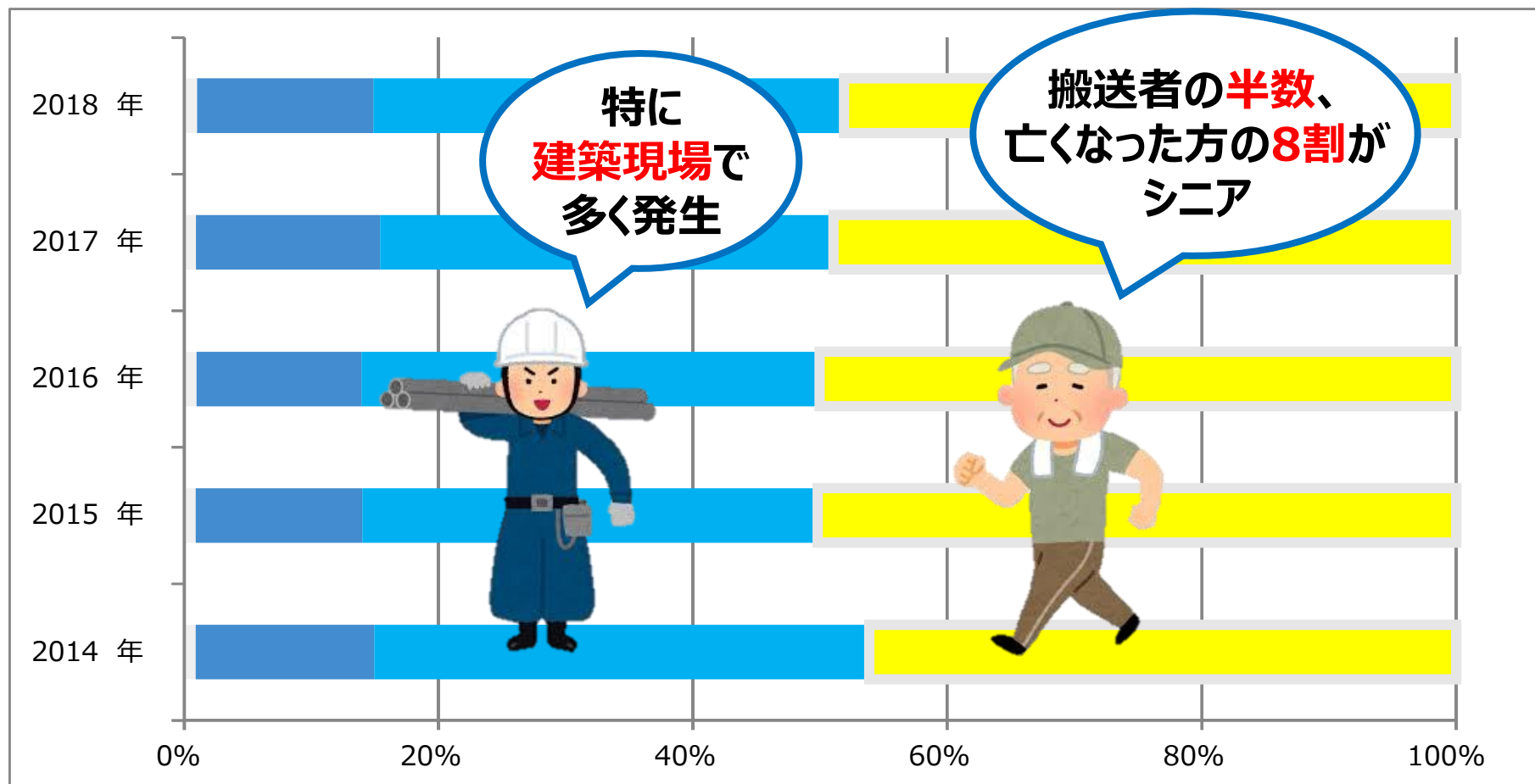
水分減少率 (体重に占める割合)	主な症状
～2%	のどの渇き
3%～4%	食欲不振、イライラする 皮膚の紅潮、疲労困ぱい
5%～	言語不明瞭、呼吸困難 身体動揺、けいれん



水分補給でパフォーマンス低下と熱中症のリスクを軽減

どんな人が熱中症になっている？

	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年
新生児	4	2	4	8	8
乳幼児	359	503	482	482	967
少年	5,622	7,333	6,548	7,685	13,192
成人	15,595	19,998	18,150	18,879	35,189
シニア	18,468	28,016	25,228	25,930	45,781
合計	40,048	55,852	50,412	52,984	95,137



熱中症の対策方法まとめ

- ①暑さを避ける
- ②適宜マスクをはずす
- ③こまめに水分補給をする(水分・電解質)
- ④日頃から体調管理をする(朝ごはん・検温)
- ⑤暑さに備えた体づくりをする
(やや熱い環境で適度な運動)

