Otsuka

熱中症からカラダを守ろう

監修：早稲田大学 人間科学学術院 体温・体液研究所教授 医師 / 博士（医学）永島 計先生

近年、地球温暖化による気温上昇等により熱中症リスクが高まっています。
熱中症のリスクを下げるためには、「深部体温の上昇を抑える」「水分のバランスを整える」
この２つを同時に行うことが効果的です。

熱中症の実態

深部体温上昇（高体温）　脱水

「熱」・「水分バランス」のコントロールで熱中症対策

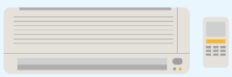
アイススラリー ＋ イオン飲料

体温が上昇し、脱水がすすむと**体水分バランスの乱れ**や**体温調節機能が低下**します。
その結果、熱中症が引き起こされます。
熱中症発症リスクを軽減するためには、水分バランスを適切に保ち、
体温調節機能を維持することが重要です。そのためにはカラダの内部冷却と水分電解質補給をセットで実践することが効果的な対策と考えられます。

熱中症予防のポイント

熱（体温）をコントロールしましょう

室内環境の調節
上手にエアコンを活用しましょう。



衣服による調節

体表からの冷却＝外部冷却

体内からの冷却＝内部冷却

内部冷却の手法の1つがアイススラリーです。アイススラリーは、流動性が高いことから通常の氷や飲料よりも、体内の熱をしっかりと吸収し、効率よく身体を冷やすことができるというメリットがあります。暑熱環境下では、活動前に身体を冷やすプレクーリングが最近注目されています。

アイススラリーの特徴

氷	アイススラリー
結晶が大きく硬い	結晶が小さく流動性がある

水分バランスをコントロールしましょう

食事をきちんと摂りましょう

1日3回の食事で約1,000mlの水分がとれます。
※特に朝食欠食には気をつけましょう。

食事で1000ml

食事以外で1200ml

こまめに水分補給をしましょう

通常の生活では1日あたり
1,200mlを目安に水分補給をしましょう。
1日に8回くらい、1回にコップ1杯程度の
水分補給を目安にすると良いでしょう。

※汗をかいた際には、失った水分と塩分も補うよう心がけましょう。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」を参照に作成

水分補給の工夫

こまめに水分と塩分を一緒に摂ろう

汗をたくさんかくと、
水分と一緒に塩分も失われます。
水分と塩分の補給には
イオン飲料がオススメです。

＼おすすめの飲料は／
塩分▶0.1～0.2%
食塩相当量
0.1～0.2g（100ml中）

出典：公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

暑さに備えたカラダづくりをしましょう（暑熱順化）

暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。
じっとしていれば、汗をかかないような季節からでも、少し早足でウォーキングし、
汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けないカラダをより早く準備できることになります。

効果的な運動方法

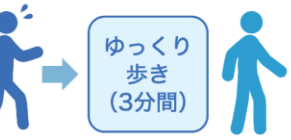
通　常

1日30分程度
「ややきつい」と
感じる運動
（ウォーキング等）

中高年や体力に自信のない方

1日30分程度「ややきつい」と感じる運動
運動例：インターバル速歩［1回分］

大股で
腕を振って
かかとで着地
→
速歩
（3分間）
→
ゆっくり
歩き
（3分間）



［ 合わせて6分間を5回繰り返すと30分です ］

体力に自信のある方

屋外での
ジョギングやジムでの
ランニングマシーン・
エアロバイクなどで
「ややきつい」と感じる運動

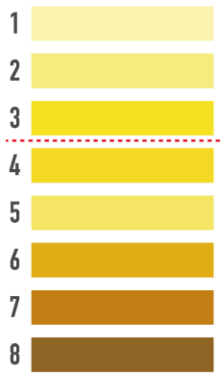
一般財団法人長寿社会開発センター「元気に過ごそうアクティブシニアの体調管理」より引用

脱水状態をチェックしてみましょう

尿カラーの確認

尿の色は、脱水症を確認するのにわかりやすいチェックポイントです。
脱水が進むと尿量が少なく、尿の色が濃くなります。

尿カラーチャート



正常
水分補給がうまくできていると
薄い黄色い尿になります。

脱水症状
水分補給がうまくできていないと
尿が濃くなっていきます

出典：Armstrong et al., Urinary indices of hydration status. Int J Sport Nutr4: 265-279, 1994

皮膚の弾力性チェック

高齢者の方は
こちらの
チェックも
おすすめ！

カラダの水分状態を確認してみましょう！

手の甲や鎖骨あたりの皮膚をつまみ、
元に戻るまでの時間を計ってみましょう。

元に戻る時間が
2秒を超えた方は、
カラダの水分が
不足している可能性があります。

定期的にチェックを行い、
こまめな水分補給を心がけましょう。

出典：Vivanti A et al. Arch Gerontol Geriatr, 47: 340-355, 2008.

環境省からのお知らせ

環境省と大塚製薬株式会社は、2023年7月24日に熱中症対策の推進に関する連携協定を締結し、
熱中症対策に関する普及啓発・広報について協働しています。

環境省「熱中症予防情報サイト」からの情報をチェック！

熱中症に関する情報や、
熱中症警戒アラートおよび暑さ指数のメール配信等をご活用ください。
環境省「熱中症予防情報サイト」 https://www.wbgt.env.go.jp/

「熱中症警戒アラート」は
環境省のLINE公式
アカウントでも
確認することができます。
「友だち追加」はこちら

美濃市　Otsuka 大塚製薬　環境省