

## 知っておきたい 塩と熱中症のこと

### ■熱中症には4種類があります！



#### ①熱失神

体温は正常ですが、激しく汗をかきます。基本的に冷やすことで回復しますが、そのまま放っておくと脱水症状になる可能性が高いので、十分な水分と電解質を補給しましょう。

#### ②熱痙攣

体温は平熱のままですが、突然けいれんと硬直を起こします。スポーツドリンクなどで電解質を補給しましょう。

#### ③熱疲労

一般的に熱中症というところの症状を指すことが多く、日射病とも呼ばれます。体温が急激に上がりますが皮膚は冷たく、汗をかきます。スポーツドリンクなどで水分や塩分を補給し、涼しい場所で体温を下げましょう。

#### ④熱射病

熱疲労が進行した極度の脱水状態です。非常に危険な状態で、緊急入院して点滴による水分補給などの処置が必要です。

### ■熱中症にはスポーツドリンクが効果的！



スポーツドリンクはスポーツの際に不足しがちなカリウムイオンやナトリウムイオンといった電解質や、マグネシウム・カルシウムといったミネラル分を含んでいます。

スポーツドリンクは、栄養学的なニーズに合わせてハイポトニック、アイソトニック、そしてハイパートニックといった種類があります。

### ■塩に含まれるナトリウムは全身に作用します！

