

暑い季節のこんな症状 脱水症・熱中症のサインかも？

監修 横堀将司 日本医科大学大学院医学研究科 救急医学分野 教授
日本医科大学付属病院 高度救命救急センター 部長



これらは熱中症のI度の症状で
脱水症も疑われます。

涼しい場所で身体を冷やして、水と塩分などの電解質を補給しましょう。
症状が改善しなければ、医療機関を受診しましょう。



これらは熱中症のII度の症状です。
速やかに医療機関を受診しましょう。



脱水症・熱中症はどんな時に起こる？



Dさん（70代女性）は、2～3日間身体のだるさを感じていました。その日もいつも通り買い物ものに出かけましたが、帰宅中にめまいとふらつきを発症しました。



Eさん（70代男性）は、炎天下の中グランドゴルフをしており、そのうちめまいと頭痛を感じ、動けなくなりました。



Fさん（80代女性）は、3日ほど前から食欲がなく、身体のだるさを感じていました。その日は室内にいましたが、冷房器具の使用を控えていたところ、症状が悪化し、動けなくなりました。

福岡市熱中症情報より <https://heatstroke.city.fukuoka.lg.jp/case/> (2024年3月現在)

脱水症・熱中症にならないための5か条

熱中症は予防することで100%防げる病気と言われています。

暑さ指数（WBGT）や温度・湿度などを確認しながら、

熱中症予防を意識しましょう。

●こまめな水分補給をしましょう



●規則正しい食事をしましょう

（私たちは、1日に必要な水分の約半分を食事から摂っています）

1日にカラダに入る水分2500mL*
(体重60kgの人の場合)

代謝水
300mL

飲み物の水分
1200mL

食べ物の水分
1000mL



代謝水…食べたものから
エネルギーを作るときにできる水

●室内ではエアコンを使って、室温を28℃以下に保ちましょう



●外出時は、通気性の良い服装をして、帽子や日傘も使って、暑さを避けましょう



●汗を沢山かくときには、水やお茶だけでなく電解質（塩分など）も補給しましょう。

* European Food Safety Authority, EFSA Journal 2010;8(3):1459