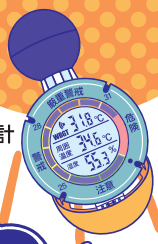
暑い季節のこんな症状
脱水症・熱中症のサインかも?

監修　横堀將司　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



めまい
立ちくらみ

こむら返り
筋肉痛

生あくび

大量の汗

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。

頭痛

吐き気

疲労感
倦怠感

集中力・判断力の
低下

これらは熱中症のⅡ度の症状です。

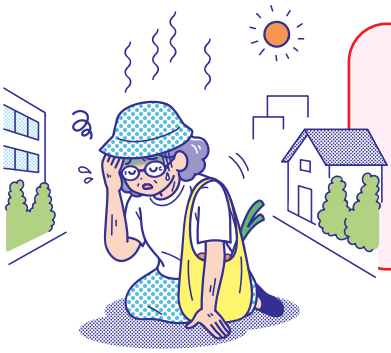
速やかに医療機関を受診しましょう。

TANITA
Healthy Habits for Happiness

Otsuka 大塚製薬工場

詳しい情報はコチラ

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。

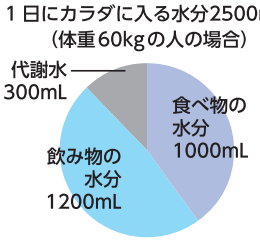
Eさん（70代男性）は、炎天下の中グランドゴルフをしており、
そのうちめまいと頭痛を感じ、動けなくなりました。

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）

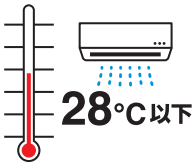
脱水症・熱中症にならないための5か条

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。



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

- 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）
- 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

2024年3月作成 OSG3224D01(9609)LP