

にしっこ 西っ子のみなさんへ 22 6月8日

気温が高くなりました。熱中症にならないように注意しなければなりません。

私は以前に、脱水症状に1回（冬）と熱中症に1回（夏）なったことがあります。

ともに体がだるくて力が入らず、立っていることができない状態になってしまいました。

《失敗例1》

冬は寒く気温が低いので、あまり喉が渇くこともありません。そのため水分を摂ることもせず運動を始めました。汗をかくこともなく運動を続けているうちにだんだん体がだるくて力が入らなくなってきました。自覚した時には、かなり脱水状態が進んでいたのだと思います。



こまめに 水分補給

お正月の箱根駅伝などで、とても低い温度の中で走っている選手が、途中でフラフラになってしまうことがあります。あれは走る前に水分を摂っておかなかったため脱水症になったためだと考えられます。（現在はレース途中に給水の機会が設けられています。）

《失敗例2》

夏場は、暑いので汗をよくかきます。そのため水分もたくさんとるのですが、それでも身体から出ていく水分量が多くなれば、体内の水分が足りなくなり、体の熱を汗をかくことで体外に逃がすことができなくなり、体温が上がり熱中症になってしまいます。

某テレビ局の24時間100kmマラソンを真似て、家から京都五条大橋をめざして走ったことがあります。こまめに水分補給をしながら走ったのですが、この日の気温が38℃を超えたこともあって、途中の米原駅（64km地点）でリタイヤすることになりました。

気温が体温を越えている中で運動することは、水分をいくら摂っても無理でした。

人間の体は、70～50%が水でできています。（年齢と共に減っていきます。）水だけで数週間は生きることができますが、水を飲まないで4～5日で死に至ります。「のどが渇いたなあ」と感じた時には、すでに脱水症状は始まっています。そうなる前に意識して水分を摂るようにしましょう。

校長より

体内の水分が	
1%減ると	大量の汗 のどの渇き
2%	強いかわき
3%	汗が出なくなる
4%	全身の脱力感 皮膚の紅潮化
6%	手足の震え ふうつき
8%	幻覚・呼吸困難 めまい
10～12%	痙攣 失神
15～17%	皮膚がしなびてくる
20%	生命の危機

