

# 熱中症は脱水症からはじまる！

NHKラジオ  
2013年7月16日

2013年は例年以上に早く7月上旬に梅雨があげ、連日、高温が続き、その結果、熱中症患者が病院に運びこまれた……のニュースが連日行われている。

熱中症は、まず脱水症になり、その結果、体温があがり結果として熱中症になるのです。

脱水症が熱中症の入り口です。  
人間の体の60%は水分。厳密に言うと体液(水+電解質)、この体液が減ることを脱水という。

毎日、人間は無意識に2リットル体に入れ、2リットルを出している。  
入れる2リットルの内訳は三食の食事で1リットル、飲み物他以1リットルです。

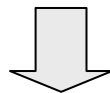
出す2リットルのうち、1、2リットルは尿、あとの0、8リットルは体からの蒸発で出て行きます。

この2リットルの出入のバランスがずれてくると脱水症になります。

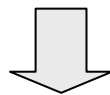
夏の暑い日は、こまめに水分補給をすることです。



脱水症



体温が上がる



熱中症

