

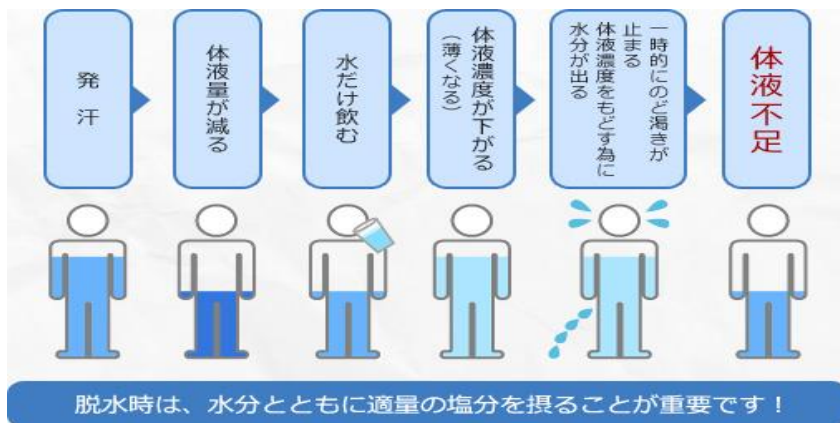
熱中症の基礎知識

なぜ、水だけじゃダメなの？



脱水時に水だけをとると、体液のナトリウム濃度が低下して、のどの渇きが止まるので、飲むのをやめます。

すると体は、水分（尿）を出して体液の塩分濃度をもとに戻そうとしますが、その結果、体液量が不足し熱中症になってしまうのです。



あの、記録的な猛暑となった2012年の夏季熱中症患者発生数(東京23区)

出典: 国立環境研究所



熱中症がおこりやすい日



熱中症になってしまったら・・・

