

谷口先生へのQ&A 回答

市民からの質問		ご回答
1	こどもが帰宅したら、手を水につける以外に何か対策はありますか？	まずは、衣類をゆるめて、涼しい部屋で休ませる。冷たい飲み物を飲ませる。アイススラリーを飲む。汗をかいていたらお風呂やシャワーで、古い汗は洗い流す。その他、首や脇の下などの太い血管を冷やすのも効果的です。
2	熱中症Ⅰ度で対処後に改善し、帰宅後に悪化したとききました。病院に行くべきか見極めが難しいが、どう気を付ければいいのか？	Ⅰ度から悪化したと言うことは、2度になった可能性があります。まずは、3つのこと、涼しい場所で休む、からだを冷やす、経口補水液を飲ませる、を行ないます。それでも良くならなければ病院へ。ポイントは、意識がしっかりしているか、手足の力が十分に入るかを観察してください。
3	高齢者に水分を摂るように促しても、なかなか飲んでくれません。どうしたら良いですか？（高齢者施設で働いています。）	まずは、楽しく水分が飲める環境の提供を。水分補給とレクを組み合わせたり、本人の好きなことと組み合わせます。本人特性の湯飲みやコップを作ってみるのも良いでしょう。大勢で集まって、お茶の時間を多く確保してあげてください。
4	水もお茶も好きじゃないというお子さんが多いそうですが、何か対策ってあるのでしょうか？	その子が、食事を沢山食べていて、元気に活動でいていれば、それほど水分補給を必要としない人もいます。しかし、何かが十分にできない、勉強・スポーツなど、場合は、それは水分不足が影響しているかもしれないことを伝えて、試し試し、飲んでもらうしかないですね。そこで、甘いものを出すのはダメです。
5	サイクリング中に、目の前でフラッシュをたかれたようなまぶしさを経験したことがあり、30分程眩暈感が続きました。熱中症とは関係ありますか？	暑い環境での出来事であれば、熱中症の可能性があります。特に、サイクリングをしたことで、脱水症が進みますので、軽い暑さだけでも熱中症になることがあります。暑さで起きた体調不良は熱中症と考えて良いです。
6	脱水症状の人が「飲みたくない」と言っている場合は、無理やりにでも飲ませるべきでしょうか？ 食べ物と一緒に与えたほうがいいのでしょうか	食べ物がとれるのであれば、好きな食べ物を食べて水分補給で、良いでしょう。しかし、そのような方は、往々にして食べられないことが多いです。食べられない、飲みたくない場合には、点滴しか有りません。
7	冷たい空気を身体に取り入れることが重要とのことで、扇風機の効果はどうですか？	扇風機は、冷たい風を体に当てることと、体の汗の蒸発を促進してくれること、空気を循環させてくれること、など様々なメリットがあります。特に、エアコンと組み輪合わせることで、相乗効果が期待できます。

8	冷たいものを食べるとおなかを壊す、体温を下げないとおっしゃっていましたが、アイススラリーも同じなのではないかと思いました。違いを知りたいです。	冷たい飲食物 → 胃腸への“局所冷却”で負担がかかる（特に子ども）。 アイススラリー → 深部体温を効率よく下げる“生理学的冷却”で、胃腸負担はむしろ少ない。全く、作用部位が異なりますので、アイススラリーは、胃腸への負担は少ないと考えて下さい。シャーベット、かき氷やスムージーとは異なります。
9	熱中症対策として、朝寝起きの1杯をとるのはどうですか？	これは、熱中症対策にも、脱水症対策にも通年良い取り組みです。水分補給効果に加えて、お腹を刺激することで自律神経を活発化させる作用もあり、体温コンとコールが良くなります。
10	どんな病気の人でも、脱水症が疑われたら経口補水液を飲んで良いのですか？	良いですが、腎臓・心臓病、糖尿病がある方は、医師の判断を仰ぐべきです。
11	持病などで経口補水液を飲んではいけない方はいますか。病気の種類や対応について知りたいです。	脱水症で倒れそうなくらい、しかし、経口補水液を飲める場合には、経口補水液を500m l だけ飲んでください。飲みながら、かかりつけ医に行きましょう。
12	朝はたくさん飲んだ方がいいか	どんな時間帯でも、飲み過ぎは逆効果です。適量を飲むようにしてください。
13	アイススラリーの作り方	結論から言うと、家庭で作る“なんちゃって・アイススラリー”は可能ですが、スポーツ科学で使われる“本物のアイススラリー（微細氷粒が均一に分散した状態）”は家庭では再現できません。 したがって、アイススラリーを家庭でも作れる製品、リポビタンDやスポーツドリンクのアイススラリーをご活用下さい。シャーベットやスムージー、かき氷は、胃腸に負担がかかりお腹を壊すこともあります。アイススラリーは胃腸に負担はかからない、つまり、ゆっくりと胃で溶けるようにできています。
14	塩分は夏場の時期は多めに取ったほうがよいのでしょうか？	全く、必要ありません。汗を沢山かいた場合のみ、塩分を補います。
15	二日酔いでの脱水のお話がありましたが、二日酔いの時に摂る水分としては何が適しているのでしょうか	二日酔いの時でも、水かお茶で十分で水分補給して下さい。理由は、朝ご飯が食べられるためです。経口補水液やスポーツドリンクは、朝ご飯も食べられないくらい食欲が無い場合に限ります。