

# 夜こそ危険!? 隠れ脱水・就寝中の熱中症にご注意!

熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じる、さまざまな症状の総称です。室内や夜間でも発生するため、エアコンなど上手に使いながら対策しましょう。

## 夜なのに部屋が暑いワケ

- ① 日中の日ざしで、天井や壁に蓄えられた熱が徐々に室内に伝わり、夜間でも室温が下がりにくくなっているから。  
また、寝室が西に面していたり、最上階にあたりする場合は、特に注意が必要です。
- ② 睡眠中は水分が補給されず排泄のみとなるため、脱水状態になりやすいから。

## 熱中症のサインかも?

- めまい、立ちくらみ
- 体のだるさ、吐き気
- 顔のほてり、体温が高い
- 汗のかき方がいつもと違う  
※ 拭いても拭いても出る、もしくは全く出ない
- 筋肉痛やこむら返り
- 手足のけいれんや、しびれ  
※ 全身のてんかんと間違えないよう注意してください

## 就寝中の熱中症対策



冬でも就寝中に  
コップ1杯分の汗を  
かいています。

常温

常温の水を  
枕元に置いて寝る。

就寝前、起床時にコップ1杯のお水を飲む。

⇒「夜中のトイレ」後は、水分補給のタイミングと考えて。

エアコンや扇風機を併用しながら、  
室温・湿度を調整。

設定 26~28℃

湿度 50~60%

朝までつけっぱなしにしておく。

- 設定温度は暑がりな人に合わせて。
- 寒いと感じる人が  
布団をかける、上着を着る など工夫を。



## 水分補給に適した飲み物



水やノンカフェインの  
麦茶は、暑くないときの  
水分補給に◎



汗をかくときは  
スポーツドリンクや  
経口補水液を。



ジュース類、アルコール、  
カフェイン飲料は  
水分補給には×

利尿作用があるので  
寝る前は控えましょう

熱中症は命に関わる危険な  
症状です。甘く判断しては  
いけません。

もし熱中症かなと思うサイ  
ンがあったときは、すぐに  
応急処置を行い、場合に  
よっては救急車を呼ぶなど  
して、医療機関にかかりま  
しょう。