

夏はみんな「かくれ脱水」状態!?

熱中症予備軍「かくれ脱水」のリスクと予防法



厳しい暑さが続く今年も、年齢を問わず熱中症に注意が必要です。実は熱中症予防には、脱水の一手前「かくれ脱水」のうちに対処することがカギとなります。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）では、「かくれ脱水」とは何か、そのメカニズムやリスク、予防法について、熱中症に詳しい三宅康史先生にお話をうかがい、8月10日、新着情報を掲載いたしました。

この夏の脱水・熱中症の予防にお役立てください。

◆新着情報

夏はみんな「かくれ脱水」状態!？ 熱中症予備軍「かくれ脱水」のリスクと予防法

<https://www.taisho-kenko.com/column/95/>

〈目次〉

1. 夏の体は、常に「かくれ脱水」との綱渡り
2. かくれ脱水のメカニズムとは？
3. かくれ脱水はなぜ怖い？脱水と熱中症の関係は？
4. かくれ脱水になりやすい人や状況とは
5. かくれ脱水に気づき、熱中症を予防するには
6. エアコンを上手に使って熱中症予防を

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

【監修者プロフィール】

帝京大学医学部 救急医学講座教授・帝京大学医学部附属病院 高度救命救急センター長

三宅 康史（みやけ・やすふみ）先生

1985 年東京医科歯科大学卒業。同年東京大学医学部附属病院救急部。86 年公立昭和病院脳神経外科・救急科（ICU）・外科 研修医～医長。96 年昭和大学病院救命救急センター助手。2000 年さいたま赤十字病院救命救急センター長・集中治療部長。2003 年昭和大学医学部救急医学准教授、11 年同救命救急センター長、12 年同教授。16 年帝京大学医学部救急医学講座教授・同附属病院救命救急センター長を経て、17 年より現職。編著に『現場で使う!! 熱中症ポケットマニュアル』（中外医学社）、『医療者のための熱中症対策 Q&A』（日本医事新報社）等がある。

【ご参考】

- 大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。

- Twitter 「大正セルフケア」

https://twitter.com/selfcare_taisho

健康お役立ち情報、商品情報、キャンペーン・イベント情報などを楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。