



熱中症予防のための水分補給について

私たちは、汗をかくことによって、体内にこもった熱を逃がして体温調節をしています。そして、汗をかいて体内の水分が不足すると、脱水状態になり、熱中症になりやすくなります。気温や湿度が高くなるこれからの季節は、意識的に水分補給をして熱中症を予防しましょう。



★何を飲むか★

＜ふだんの生活のとき＞

水や麦茶など、糖分やカフェインが含まれていないものを飲みましょう。

ジュースや炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、糖分の過剰摂取で血糖値が上がり、のどが渇きやすくなったりだるくなったりします。さらに、食欲がなくなるため、夏バテもしやすくなります。また、緑茶、ウーロン茶、コーヒー、紅茶などは、カフェインが含まれていて、その利尿作用によって体内から水分が排せつされるため、熱中症対策としては適切ではありません。

＜運動などで大量に汗をかくとき＞

塩分と糖分が含まれた水を飲みましょう。

☆ 塩分 … 0.1～0.2%

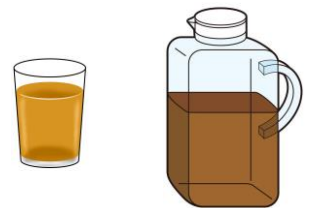
☆ 糖分 … 2.5～5.0% (この濃度のときに、水分と塩分が効果的に体内に吸収される。)

大量に汗をかいたときに、その汗をなめると塩辛い味がします。このことから分かるように、大量の汗をかいたときは、水分とともに塩分も失われています。このような状態のときに水だけを飲むと、血液の塩分濃度が薄まります。そして、これ以上塩分濃度を下げないようにするために、水が飲めなくなります。また、同時に、塩分濃度を元に戻そうとして余分な水分が尿として排せつされます。この状態になると、体内の水分量を回復することができなくなり、脱水状態が進みます。

★水分補給のポイント★

＜ふだんの生活のとき＞

- 起床時、入浴前後、就寝時に、コップ一杯（約200ml）飲む。
- 日中は、コップ半分から一杯程度を、1時間に1回くらいの間隔で飲む。
- のどの渇きを感じる前に飲むよう心掛ける。



＜運動などで大量に汗をかくとき＞

- 運動を始める30分くらい前から、250～500mlを何回かに分けて飲む。
- 運動中は、20～30分おきに、50～200mlを飲む。
※ のどが渇いたと感じたときは、すでに脱水が始まっています。時間を決めて確実に水分補給するようにしましょう。
- 運動後は、減った体重分を補う量を、何回かに分けて飲む。



★自家製スポーツドリンクの作り方★ ～「あの味」になります！～

熱中症予防に効果的な飲み物は、自分で簡単に作ることができます。下記の材料を全て混ぜ合わせます。500mlのペットボトルで作るときは、全ての分量を半分にしてください。

＜材料＞

- 水 … 1ℓ
- 塩 … 1～2g (小さじ約1/4)
※熱中症の症状(脱水症状)があるときは3g (小さじ1/2)
- 砂糖 … 40g (大さじ4+小さじ1) →スティックシュガーを使うと量が分かりやすい。
- レモン果汁 … 大さじ1～2 ※なくてもよいが、あると飲みやすい味になる。