



## 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、汗をかくことで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。スポーツドリンクにも糖分が含まれているため、ふだんの生活のときに飲むと、糖分の取り過ぎになります。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。



### ★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。

### ★しっかり朝食を食べよう！★

睡眠中は、自覚していなくても、季節を問わず、思った以上に汗をかいています。特に夏の時期は、暑さのために汗の量が多くなるので、脱水状態になりやすくなります。そのため、朝起きてから、意識的に水分を取ることが必要です。まず、朝食をしっかり食べましょう。たとえば、御飯と味噌汁を食べるだけでも、ある程度の量の水分と塩分を補給することができます。さらに、水や麦茶などの飲み物で十分に水分を取るようにしましょう。

