

ほけん通信...

熱中症予防のための水分・塩分補給のポイント

指導 横浜国立大学 名誉教授/松山大学 特任教授 田中英登先生

気温が高くなると、あせをかきます。あせは蒸発して体の熱をうばい、体温が上がるのをおさえています。しかし、あせをかくことは体から水分が失われることでもあるので、水分を補給する必要があります。また、激しい運動時は、大量にあせをかくので、水分も塩分も失われるので、水分とともに塩分の補給も必要になります。水分、塩分を適切に補給して、熱中症を予防しましょう。

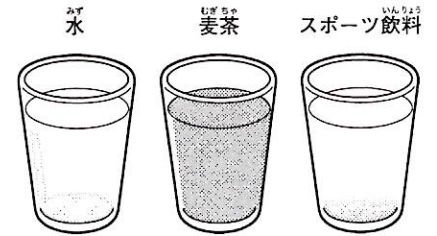
体重の2%の水分が失われるだけで……

暑い環境に長い時間いたり、激しい運動をしたりすることで、たくさんのあせをかきます。体重の2%の水分を失うだけで、全身をめぐる血液の量が減って、さまざまな症状が起こる熱中症になります。また、失われる水分量が体重の2%をこえると熱中症が重症化して、命に関わる場合があります。



水分補給のポイント!

① 水・麦茶・スポーツ飲料などで補給する
日常生活の中では水や麦茶などを飲んで水分を補給し、激しい運動時などはスポーツ飲料で水分とともに塩分も補給しましょう。スポーツ飲料には糖分も多く入っているので、一度にたくさん飲まないようにします。



利尿(おしっこを出したくなる)作用があるカフェインが入っている緑茶や紅茶、胃にたまりやすく、のどもかわきやすくなる砂糖が多く入ったジュースなどは、水分補給には不向きです。

② 「こまめに」、「少量ずつ」補給する

暑い日は、のどがかわいてから水分をたくさん補給するのではなく、15～30分に1回程度、100～200mLずつ水分を補給します。屋外の場合は、水分補給とともに、日かげで休けいを取り、ぬらしたタオルなどで体を冷やすとよいでしょう。



塩分補給のポイント!

あせをかくことで、体内の水分だけでなく、塩分も失われるため、補給する必要があります。まず、暑い日でも、朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、食事から塩分を補給することが大切です。

日常生活の中では、食事でも塩分をとるだけで問題ありませんが、スポーツなどの激しい運動時は、大量にあせをかくので、塩分も多く失い、「熱けいれん」を起こすことがあります。食事に加えて、スポーツ飲料や塩あめなどでこまめに塩分を補給しましょう。

日常生活の中では……食事(朝食・昼食・夕食)



激しい運動時は……食事+塩分補給



スポーツ飲料、塩あめなど