

熱中症に
負けない!

水分補給で健康的な夏

今年の夏も電力不足が懸念され、屋内外での熱中症が心配されます。熱中症対策といえば、やはり水分補給が第一。とはいえ、大量の水を一気に飲み干せばいい…というわけではありません。正しい水分補給の仕方を知って、暑い夏を乗り切りましょう。

1日約 1.2ℓ の飲料水をこまめに摂取

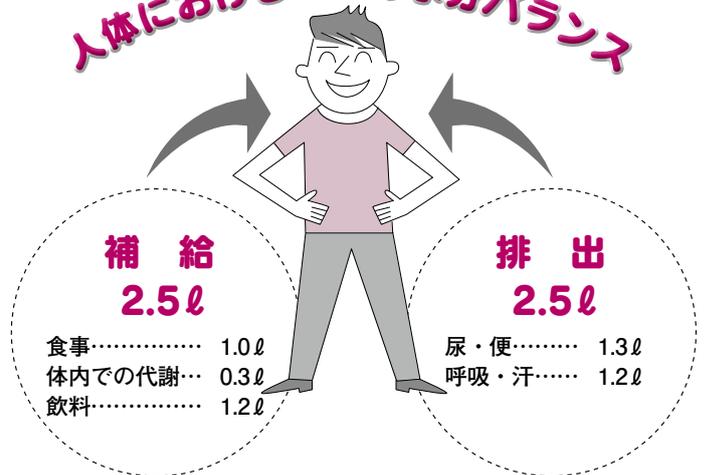
成人の体の約60%は水分できています。水は体内を巡回して、血液や細胞に栄養素や酸素を運ぶほか、老廃物の排泄、体温の調節など、重要な働きをしています。

夏の暑さやスポーツで汗をかき、体重の約2%の水分が失われると、のどの渇きを感じると同時に体は脱水状態となります。放っておくと熱中症へと進行し、頭痛やめまい、嘔吐、意識障害を起こすこともあります。また、水分が不足すると、血液が濃くなり、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも高めます。

成人は1日に平均2.5ℓの水を、尿や汗、呼吸などで体外に排出しています。体内の水分バランスを保つためには、同量の水を補給しなければなりません。2.5ℓのうち約1.3ℓは食事と体内での代謝から得られるため、残り約1.2ℓ分を飲料水で摂る必要があります。

特に、炎天下や蒸し暑い室内、スポーツをしていると

人体における1日の水分バランス



きなどは大量の汗をかくため、その分だけ多くの水分補給が不可欠です。熱中症を回避するためにも、正しい水分補給を心がけましょう。

正しい水分補給の Point

のどが渇く前に

1回 200ml程度の水をこまめに摂る

一度に大量の水をがぶ飲みすると、胃液が薄まり、消化不良の原因に。小さめのコップ1杯程度の水を、1日に朝・昼・晩の食事(計3回)+3~4回以上に分けて摂取。

起床後、就寝前、

入浴前後は必ず水分を摂取する

就寝中や入浴中は汗をかいて水分が不足し、血液の循環が悪くなる。のどの渇きを感じなくても、就寝や入浴の前後は水を飲むように心がけよう。

スポーツなどでたくさん汗をかいたときは、水分+塩分・糖分も補給する

汗は水分とともに塩分も排出し、また、長時間の運動はエネルギー源(糖分)も減少させるため、塩分と糖分を含むスポーツドリンクがおすすめ。

ジュースやコーヒー、アルコール類は水分補給にカウントできない

ジュースなどの甘い飲みものは、糖度が高く吸収が悪い。また、カフェインの多いコーヒーやアルコール類は、利尿作用があるため水分補給には向かない。

夏のめまいや立ちくらみの予防も

水分補給が大事!



長時間立ち続けたら、急に立ち上がったとき、めまいや立ちくらみがする状態を「脳貧血」といいます。脳への血液の流れが一時的に不十分になることで発症し、夏によくみられます。

そんなときには、コップ2杯の水を飲むと脳貧血を起こしにくいという米国での研究結果もあります。日頃からこまめに水分を補給して、めまいや立ちくらみを防ぎましょう。