



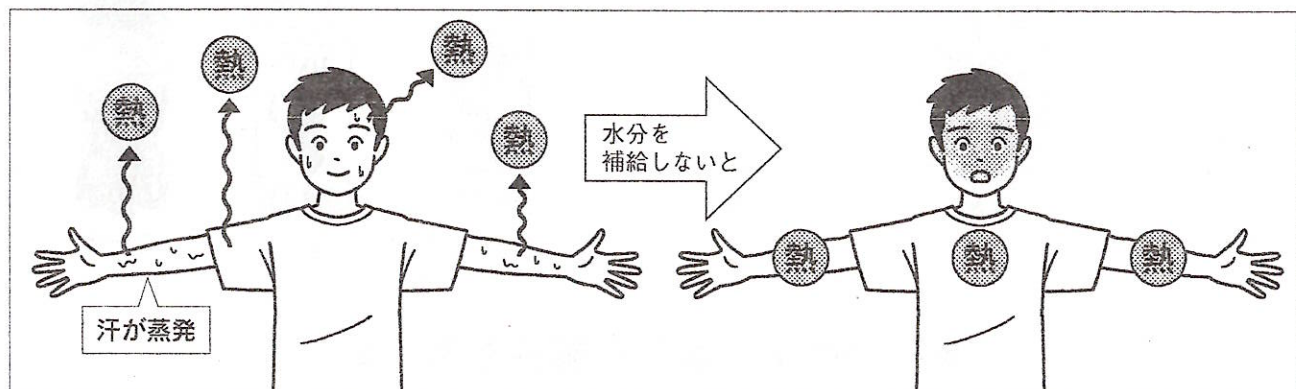
# 熱中症を防ぐ水分・塩分補給のポイント

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

日中の気温が上がり、熱中症に警戒が必要な季節がやってきました。熱中症予防には水分補給が大切ですが、効果的に補給するにはどうすればいいのかを確認しましょう。

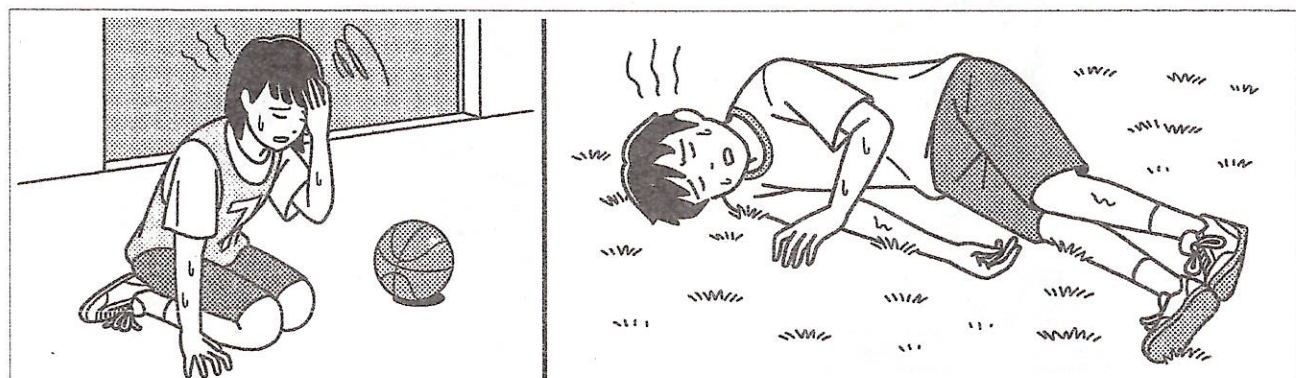
## ☀ 発汗による体温調節ができなくなる熱中症 ☀

暑い環境では、人は汗をかくことで体温を調節しています。汗は、皮膚の表面から蒸発するとき熱を奪うことで、体温の上昇を抑えています。しかし、汗で失った水分を補給しないと、汗をかけなくなり、体温の上昇を抑えることができず、熱中症になります。



## ☀ 熱中症のさまざまな症状 ☀

屋内、屋外を問わず、発汗により体重の2%の水分（体重50キログラムの場合、約1リットル）を失うと、熱中症の症状が出るといわれています。熱中症には、頭痛、めまい、吐き気などのさまざまな症状があり、進行すると、意識を失い、死に至ることもあります。



## ☀ 水分補給は、こまめに少しずつ ☀

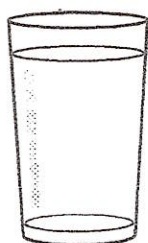
水分補給の基本は、水や麦茶の摂取です。運動をするなどして大量に汗をかいた場合には、スポーツドリンクで水分と塩分も補給します。

利尿（おしっこが近くなる）作用があるカフェインが入っている緑茶、コーヒー、エナジードリンク、また糖分が多いジュースやコーラなどは、水分補給に適していません。

水分を一度にたくさん摂取しても、体の吸収が追いつかないため、こまめに少しずつ摂取することが大切です。暑い日には、15～30分ごとに1回、100～200mLずつ水分補給をするとよいでしょう。



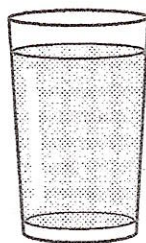
### 適している



水



麦茶



スポーツ  
ドリンク

### 適していない



エナジードリンク



ジュース



コーラ

## ☀ 汗で失う塩分も補給する ☀

汗をかくことで、体内の水分とともに塩分も失うため、補給をする必要があります。日常生活では、朝、昼、晩の食事をしっかりとっていただければ、さらに塩分の補給までは必要ありませんが、運動をして大量の汗をかくような場合は、通常の食事に加え、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分を補給しましょう。

