

熱中症と水分補給

熱中症の予防の中でも、水分補給はとても重要です。大量に汗をかいているときには、何をどのように飲むか、ということも大切なことです。

喉が渴いたときには、すでに軽い脱水状態になっていますので、基本的には喉が渴く前に「こまめに飲水する」必要があります。また冷たいものを飲むことで、体温を下げる効果もあります。

<何を飲むか>・・・**ビールはダメ!** (アルコールは尿が増え、返って脱水傾向になる)
(あまり汗をかかない場合)

- ・ 水分の補給だけで十分であり、水やお茶でよい
- (大量に汗をかく場合)
- ・ 水分だけでなく、塩分も補給する必要がある
- ・ そのため「**ナトリウム**」が**40~80mg/100ml**程度含まれているものがよい
- (運動量が多い場合：1時間以上の運動など)
- ・ 糖分も一緒に摂り、エネルギーを補給



<どのように飲むか>

- ・ 運動前に250~500mlを飲んでおく
- ・ 気温や運動量によるが、激しい場合には**1時間に1000ml**程度を飲む
- ・ 但し、**1回に飲むのは250ml**までにする
- ・ つまり、**15~20分ごとに飲水休憩**を取るのが望ましい
- ・ 飲み物は冷たくしておき、**5~15℃**程度にしておく (吸収がよい、体も冷やす)

<具体的に何を飲む?>

- ・ ポカリスエット、アミノバリュー、エネルゲン、アクエリアスなど、**スポーツ飲料なら何でもよい** (できれば成分の確認を：糖分4~8g/100ml、ナトリウム40~80mg/100ml・・・単位に注意)

暑い中大量に汗をかいた場合、体温を下げる工夫と同時に「水分と塩分」を摂らなければなりません。スポーツ飲料が手軽ですが、即席で作るなら「1Lの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を適量」でも構いません。<どのように飲むか>に注意を払ってください。どのくらい飲むかわからない場合は、汗で体重が減った分の70~80%を目安にしてください (汗をかいて体重が3kg減っていたら、 $3 \times 80\% = 2400\text{ml}$ の水分摂取が必要です)。