



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よいのか確認してみましょう。

熱中症を防ぐ水分・塩分補給のポイント



☀️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に熱を奪うことで、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、汗をかかなくなり、体温の上昇をおさえることができず、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、吐気など様々な症状があり、進行すると、意識を失い、死にいたることもあります。



水・麦茶

糖の含有量が多いと体への吸収率が低下し、脱水が進みます。

☀️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を補給します。

利尿（おしっこが近くなる）作用の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、糖分の多いジュースやコーラなどは水分補給には適していません。

水分を一度にたくさん摂取しても、身体の吸収が追い付かないため、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 ずつ水分補給するとよいでしょう。

