



熱中症予防！ 上手な水分補給のポイント

7月から猛暑が続いていますが、皆さん体調はいかがでしょう。9月になってもまだまだ暑い日が続きます。疲れがたまっている時こそ、しっかり熱中症予防をしましょう。熱中症予防にかかせない水分補給についてご紹介します。



水分補給はどうして必要なの？

人間の体からは、毎日尿や汗として約2.5ℓの水分が失われています。失われた水分は、食事や飲みもので補給する必要があります。

一般的な成人では、食事などから約1.3ℓの水分を補給するので、残りの1.2ℓは飲み物で補給しましょう。さらに夏は気温が高く、よく汗をかくので、それに見合う水分補給が必要です。汗の量は個人差もありますが、喉の渇きを感じにくい高齢者や、体温の調整機能が未熟な子どもは、特に注意しましょう。



体の水分が不足すると

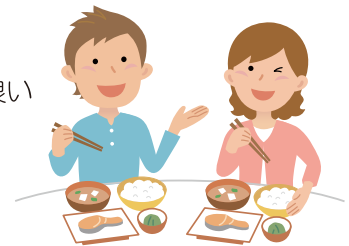
水分摂取量が不足すると、病気や健康障害を引き起こす可能性があります。

熱中症だけではなく脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取不足がリスク要因の一つと言われています。



水分補給のポイント

水分補給＝「飲む」だけではなく、「飲む・食べる」を心がけ、バランスの良い食事をとりましょう。



①しっかり「飲む」

- ・麦茶は水分だけでなく、ミネラルも補給できるのでおすすめです
- ・喉の渇きを感じる前に水分補給をしましょう
- ・起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がけましょう
- ・アルコールやカフェインを多く含む飲料(コーヒーなど)は、尿の量を増やしてしまうので、水分補給としては適しません
- ・スポーツ飲料や清涼飲料には、糖分が多く入っているので、水の代わりに飲むことはさげましょう。ただし、大量に汗をかけた時の水分補給には、スポーツ飲料は効果的です



②しっかり「食べる」～野菜の力

野菜や果物にも、水分は多く含まれています。特に夏野菜は水分が多く、ビタミンやミネラルも豊富です。また、体を冷ます効果もあります。



キュウリ

キュウリの約95%は水分で、カリウムが豊富。カリウムには、利尿作用や体を冷ます働きがあり、むくみやのぼせの症状に効果があります。



ナス

ナスの約95%は水分で、カリウムが含まれ、体を冷やす効果があります。また、ナスの色素成分アントシアニンにより、眼精疲労にも効果があります。



トマト

トマトには、抗酸化作用のあるビタミンAとビタミンC、リコピンが多く含まれています。リコピンは免疫力を高め、がんの予防、細胞の酸化・老化防止、皮膚や粘膜を健康に保つなどの効果があります。

