

夏はさらに水分をとろう！の話

暑い夏がやってきました！今年も猛暑予報が出ています。毎年最高気温が更新され（恐ろしい…）、猛暑じゃない夏はあるのだろうかと思わずにいられません。

「熱中症予防に水分を」なんて耳にタコかもしれませんが、忙しくて飲めないという方や、トイレに行く時間がないので水分を摂らないようにしているという方が意外といらっしゃいます。

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることでからだの水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態で、気分の悪さやめまい、立ちくらみから始まり、頭痛や嘔吐、重症では意識を失う怖い病気です。誰の身にも起こりうるのですが、日頃から水分をとることで予防できるのです。



水分の摂り方は、とにかくこまめに飲むことです。のどの渇きを感じた時にはもう脱水状態ですので、マイボトル等に水分を携帯してちょこちょこ飲みを意識します。キンキンに冷えたものは胃腸を冷やしすぎるので、常温よりも少し冷たい位の温度にしてみましょう。

飲み物選びにもいくつかポイントがあります。

水分だけでなく塩分も！と、塩レモンや塩サイダー味のジュース類をつい選びがちですが、塩分補給はスポーツや肉体労働、レジャーなどで大量に汗をかいた時だけで良いそうです。食事からも塩分は摂れますので、日常的にあえて塩分入りを選ばなくても大丈夫です。

経口補水液は、糖分控えめで電解質のバランスも良くからだへの吸収が早いため、たっぷり汗をかいた時や体調不良を感じた時におすすめです。ご家庭の冷蔵庫に常備しておくのも良いかもしれませんね。



ジュースやスポーツドリンク類は糖分が多く、常時飲むことで虫歯リスクも高くなります。左写真のように、透明でも実はジュースという飲み物もあるのでご注意を。含まれる砂糖の量にはビックリですね。

コーヒーや緑茶、ウーロン茶にはカフェインが含まれていて利尿作用が働くため、麦茶や梅昆布茶、ルイボスティ、とうもろこし茶、ごぼう茶などのノンカフェインのものが安心です。ミネラル豊富で一石二鳥～。

残念ながら、お酒は水分補給になりません。利尿作用があり、肝臓でアルコールを分解するためにも水分を必要とするため、脱水状態になってしまいます。バーベキューやビアガーデンはもちろん暑い時期の飲酒は、飲んだアルコール量以上の水分を飲む必要があるのです。

熱中症は、疲労や寝不足なども影響しますので、バランスのとれた食事や日頃の健康管理を心がけ、暑さを乗り切る力をしっかり備えておきたいですね。

担当： 保健師 北崎