

節電で暑い夏？熱中症予防のために



暑い季節は汗を多くかきます。特に今年は節電で、クーラー等冷房機器の使用は控えることが多くになると予想されます。したがって例年以上に、熱中症予防に気を使っていたいだきたいと思います。汗は体温の上昇を抑えてくれますが、同時に失われた水分は補給しないと脱水になります。同時に塩分等も失われますので、補うことが大切になります。ただ水分だけを補給するのではなく、吸収や疲労回復も考慮して少量の塩分0.1～0.2%程度と、少量の糖質やビタミンC等が含まれていることが大切です。

脱水が心配される場面

運動、草むしり・庭掃除等の外での仕事、散歩（ウォーキング）、サイクリング、買い物、野外でのスポーツ観戦、自動車の運転、暑い部屋での作業、入浴、場合によっては長時間のテレビ観賞や昼寝、海水浴や温泉旅行等、あらゆる場面を想定しましょう。

水分を取らない理由

トイレに行く回数が増える、お腹が張る、食事が出来なくなる、面倒くさい、好きなことに夢中になり水分補給を忘れる（ゴルフ・野球・サッカー・釣り等）、夜のビールを美味しく飲むために水分を控える、ダイエット、水がまずい、なんとなく、無意識。

通常でも食事の水分量のほかに1日に1～1.5リットル程度を目安に水分を補給しましょう。

参考例 ウォーキングする場面で上手に水分補給するための補給量とタイミング。

- ウォーキング30分前くらいに・・・200～500ml程度
- ウォーキングの最中・・・1回に一口～200ml（コップ1杯）程度を20分に1回程度（長時間になる場合）
- ウォーキング後・・・体の要求に応じて・食事の妨げにならない程度に

●補給温度・・・常温あるいは5～15℃に冷やしたもの ※暑い時には凍らせて持っていく。

●組成・・・①大量に汗をかいたのであれば塩分0.1～0.2%程度

②糖分3～5%程度（ブドウ糖・果糖）

③クエン酸・ビタミンC

※市販のスポーツドリンクを利用する時は倍くらいに薄めて利用する。

家庭で作る場合の参考レシピ

水分量	塩	砂糖（ブドウ糖、蜂蜜）
500ml	0.5g～1g	15g～25g レモン汁適宜
1000ml	1g～2g	30g～50g レモン汁適宜

●注意！乳幼児には蜂蜜は使わない。

●梅干しの塩分を利用しても美味しく頂けます。（水1リットルに大きな梅干し1つ程度が目安です）

熱中症予防には水分補給が大切なことは言うまでもありませんが、朝、昼、夕の食事を主食、主菜、副菜とバランス良く取ること、1日1回果物・乳製品をしっかりと食べること、睡眠時間を確保して、疲れをためないことも大切な熱中症予防対策です。



管理栄養士
阿出川 國雄