



夏の水分補給はしっかりと！

近年猛暑が続き、「熱中症」という言葉を頻繁に耳にします。熱中症は暑い環境で生じる障害の総称ですが、全てに共通する原因と言えるのが、水分や電解質の不足です。つまり、気を付けて水分補給をすることが、熱中症予防のためにとっても大切です。

水分補給のポイント

① のどがかわく前に飲む

「のどがかわいた」と感じた時は、もう体は水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。

② 少しずつ、こまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり、食事が食べられなくなると夏バテの原因になります。

③ 冷やし過ぎや保管場所にも注意

スポーツ時の水分補給の最適温度は、5～15℃という研究結果があります。また、高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になります。特にペットボトル飲料は、口をつけて飲んだらなるべく早く飲みきるようにしましょう。

水分補給にはこんなものを



< 普段の生活で水分補給を目的とするなら >

……水・お茶・牛乳など、糖分・塩分を含まない飲み物

普段の食事には、水分や塩分も含まれています。汗で失われる塩分の補給も大切ですが、普段の生活では、飲み物から塩分を摂取しなくても食事をしっかり食べることで補うことができます。

< 激しい運動をする時や、夏場の多量に汗をかく状況での水分補給を目的とするなら >

……スポーツ飲料または水・お茶

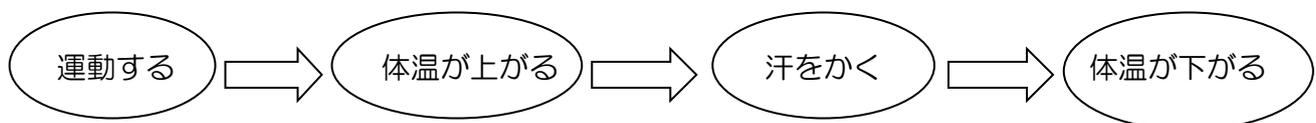
運動や屋外の活動で汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクなどもよいでしょう。

エネルギーや糖分をとりすぎないように注意しましょう！

水分補給をする時に、糖分の多い清涼飲料水は水分吸収までに時間がかかり、余計にのどがかわいたり、疲労感を招いてしまうことがあります。また、甘い飲み物は口当たりがよくて飲みやすいので、気が付かないうちにエネルギーや糖分をとりすぎていることがあります。



夏場の運動時はこまめに水分補給を！



上の図のように、汗をかくことで私たちの体は体温を下げるすることができます。

十分な水分が体にないと体温調整が上手くできずに熱中症の原因になったり、パフォーマンスのレベルを下げることにもなります。のどのかわきを感じる前にこまめに水分を補給しましょう。