



栄養だより



「熱中症にご注意！～水分補給のポイント～」

熱中症とは『高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態』のことです。屋外だけでなく室内で何もしていないときにも発症し、死に至ることもあります。

熱中症患者さんのおよそ半数は65歳以上の高齢者と言われています。高齢になると体内の水分量が減少するのに加え、暑さや水分不足に対する感覚機能・身体調整が低下しているので注意が必要です。

熱中症の予防にはこまめな水分補給が重要です。猛暑と言われる今年の夏、熱中症にならないための水分補給のポイントを紹介します。



☆ペットボトル症候群にご注意

炭酸飲料や清涼飲料水の飲みすぎにより吸収の早い糖類が高血糖状態を招くことをいいます。血糖値が上昇するとのどが渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環になります。重度の場合は、意識もうろう・昏睡などの症状が現れることもあります。

甘味の強い飲みものよりも、お茶や水をしっかりと摂るようにしましょう。



☆実は多い！身近な飲み物に含まれる砂糖の量<500mlあたり>

- 100%果汁(濃縮還元)ジュース→57g(19本分) サイダー→51g(17本)
- コーヒー牛乳→41g(14本) スポーツドリンク→26g(9本)
- ・()内は、3gスティックシュガーで換算した場合の本数



☆熱中症の予防・治療には何を飲む？

熱中症になると水分とともにナトリウムなどの電解質も失われるので、水分の補給に加えて適切な電解質の補給が重要です。そのため、めまい、立ちくらみ、気分不良などの熱中症の兆候を感じた時には特に塩分と水分が適切に配合された経口補水液がお勧めです。

健康な人でも下痢や嘔吐、発熱、発汗、食欲低下などのいわゆる夏バテを感じた際に飲むことで熱中症の予防になります。

夏場は脱水症が起こりやすく、また気づきにくいことも多いです。自分では水分補給をしているつもりでも電解質が補給されていない場合もあり、のどの渇きを感じていなくても時間を決めて経口補水液などで水分補給する習慣をつけることが大切です。

☆家庭でも経口補水液を作ってみましょう♪

- 水…1ℓ
- 塩…1-2g(小さじ1/6-1/3杯)
- 砂糖…20-40g(大さじ2-4杯)

しっかりと混ぜたら、完成！

*レモンやグレープフルーツ果汁を入れると飲みやすくなります。



熱中症予防の為に、暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。