

ふあいいん

5.21 No.5

熱中症予防にとりくみましょう

- ① まずは朝食をとる（水分・ナトリウム・カリウムを補給）
- ② 睡眠不足は熱中症になりやすい！
- ③ 汗を吸う綿素材の下着等を着用する
- ④ こまめな水分補給

☆朝食に含まれる塩分と水分が持続的に体に吸収されていくので、予防には大切なものです。（お味噌汁やその具に使われるものはカリウム・ナトリウムが豊富です！）

☆寝不足で自律神経の働きが悪くなり、体が体温調節がしにくくなります。

☆綿素材は汗をよく吸い、体温によって蒸発しやすい素材のひとつです。一見素肌の方が涼しいのでは？と思えますが、実はその逆です。汗をかいたまま乾く間もなく汗が皮膚をおおってしまうと蒸発が追いつかず、体温が下がりません。

→ 熱中症アラートもチェックしよう



アカウント名：環境省

LINE ID：kankyo_jpn

気温だけでなく、湿度なども関連させて出

される WBGT 指数から、熱中症が発生しやすい日のお知らせが届きます。

“水分補給”について

水分補給は同じ量を一気に飲むより、細かく分けて飲む方が効果的です。胃袋に入った水分は、小腸から吸収されますが、一度に吸収できるのは 130cc 程度。吸収に 30 分以上かかります。

“スポーツドリンク”について

スポーツドリンクの良いところは、ちょうどよいナトリウムの量を速やかに補給できることです。糖分はエネルギーとしての効果のほかに、ナトリウムと同時にとることで、水分を吸収しやすくする効果もあります。

“スポーツドリンクは熱中症対策になるかどうか？”

その答えは「YES」です。水分とナトリウムを同時にとれるという意味では、水分補給に適した飲み物といえるでしょう。では、水の代わりスポーツドリンクを飲むというのはどうでしょう？

答えは「NO」です。「え？なにどういうこと？」と思いますよね。

言い換えると「水分補給にベストか？」というと、そうではありません。市販のスポーツドリンクは、飲みやすくするために「糖分」も多く含まれています。

スポーツドリンクで多いものでは 30g、角砂糖にして5~6個分。そのため、腸で吸収されにくいという欠点があるのです。

水分補給をしてすぐ運動を再開した際、お腹にタポタポと水が溜まっている感覚を覚えたことは誰しもあるのではないのでしょうか？適量の糖質は水分の吸収を促進する効果があるのですが、一方で糖の濃度が高いほど胃にとどまる時間が長くなるのです。

発汗量が多い時期にはエネルギーよりも水分補給を優先した方がよいので、糖質が薄めにできているハイポトニック飲料の方が適しているといえるでしょう。（アイソトニック飲料とハイポトニック飲料の違いについてはまた別な機会に）

“ペットボトル症候群”について

簡単に言ってしまうと、「急性の糖尿病」のことです。

清涼飲料水の飲みすぎ（糖分のとりすぎ）によってひきおこされる病気です。

糖分の多いドリンクを飲みすぎると血糖値が上昇します。そうになると、のどが渴くので、またドリンクを……という悪循環に陥ります。常に血糖値が高い状態となり、倦怠感・イライラ・かなり重症になると意識障害を起こします。確かに、角砂糖が5個以上入っている飲み物を一日中何本も飲んでいたら・・・と思うとちょっと考えてしまいます。

熱中症対策には効果があるけど、ほかの病気の危険性（むしばもふくめて）も考えて、水の水筒と合わせて飲み分けるなど、効果的な飲み方をしましょう。

※買うときに成分表をみて、「炭水化物」と書いてあるところが糖分量です。計算してみてくださいね。