

太陽が日に日に力強さを増してきましたね。最近は、本格的に暑くなる前から**熱中症対策**をするようになってきました。そこで、今回は、熱中症対策のひとつである。水分補給について、紹介したいと思います。

●必要水分量はどれくらい？

成人の1日に必要な水分量は2000mL～2500mL（日常生活時）です。

内訳として	食事から	1000mL
	代謝水（体内で作られる）	300mL
	飲み水	1200～1500mL



※ ただし、運動時や炎天下での作業時はこの限りではありません。

汗をかいたらその分の水分補給も必要です。

※ 腎臓の機能低下がある場合は、必ず医師にご相談ください！

●暑い時や運動をするときは？

運動 30 分前に 250mL～500mL

運動中 15～20 分おきに 150mL～250mL



汗で失われた水分量の120～150%を目安に2～4時間かけて補給するようにしましょう。

●適切なタイミングは？

のどが渇く前に30分おきにコップ半量程度（150～200mL）をこまめに補給しましょう。

例：起床後 食事前 入浴前後 寝る前

●適切な飲み物は？

カフェインの少ない麦茶やハーブティー、水がおすすめです。

温度は冷たすぎない常温が最も吸収されやすいです。



※運動中や、暑い中での活動時は 5～15℃の少し冷たいくらいで、少量の塩分（0.1～0.2%）と糖分（4～8%）を含むものをおすすめします。

〈引用：日本成人病協会 HP〉

※糖尿病や腎臓病などがあり、食事療法を要する方は

必ず医師又は管理栄養士に一度ご相談ください。



〈気をつけて欲しい！スポーツドリンクの落とし穴〉

市販のスポーツドリンクは、500mL のペットボトル 1 本で 20～30 g の糖分を含んでいます。

3 g スティックシュガーに換算すると約 10 本分です。普通なら甘すぎて飲めないくらいですが、

どういうわけかゴクゴク飲めてしまうのが市販のスポーツドリンクです。

液体に溶け込んだ糖分は驚くほど吸収が早くて、血糖値を急上昇させます。血液中にあふれた糖を薄めるためにのどが渴いて、そこでまたすぐにスポーツドリンクを飲んで、を繰り返すと、体内で糖の処理が追い付かなくなり最悪の場合は意識障害を起こすこともあります。

いわゆる **ペットボトル症候群** です。

スポーツドリンクが必要になるのは、

- ・ 1 時間以上の激しい運動時
- ・ 着ている服が絞れるくらいに汗をかくような高温多湿下での作業時

くらいです。日常生活や軽い運動時の水分補給は水かお茶で十分です。

当院では、管理栄養士による食事相談を随時受け付けております。

ご希望の方は担当医にご相談ください。