

日常のシーンに応じた水分補給のコツ

DATA

コップ1~2杯

約100~300cc
= 睡眠中にかく汗の量

種類別: 運動による発汗量

	状況	発汗量 ℓ/時間
水泳	練習	0.37
バスケットボール	夏の練習	1.37
サッカー	夏の練習	1.46
	冬の練習	1.13
テニス	夏の試合	1.60
スカッシュ	試合	2.37
ハーフマラソン	冬の試合	1.49

成人男性が自由に飲水して実施した平均値。体重や気温、またどのような運動をするかによって、失う水分の量は大きく異なります。

発汗量 ℓ =

$$\left(\frac{\text{運動後の体重の減少量 (kg)}}{\text{運動時間 (h)}} \right) + \left(\frac{\text{運動中に摂取した水分量 (ℓ)}}{\text{運動時間 (h)}} \right)$$

出典: American College of Sports Medicine position stand: Exercise and Fluid Replacement, Sawka et al. Medicine & Science in Sports & Exercise, 37:7-390, 2007

運動時の水分補給5つのポイント

- 1 自分の汗の量を知り、かいた汗と同量の水分を補おう
- 2 体重の2%以上の水分を失わないようにしましょう
- 3 水分は一度にたくさん摂りすぎないようにしよう
- 4 スポーツをする前、している途中、後に水分を補給しよう
- 5 水分だけでなく、電解質も補給しよう

出典: Hydration Tips from the Coca-Cola Company

朝の脱水状態 = “朝渴” 目ざめの一杯で回復しよう

私たちが睡眠中にかく汗の量は、コップ1~2杯(約100~300cc)もあるといいます。この“朝渴”(寝ている間の発汗により、カラダから水分が不足した状態)から脱するため電解質を含むスポーツドリンクでの水分補給がオススメ。汗とともに失われた電解質も、リカバリーできます。こうした目覚めの1杯は、胃腸の動きを活発にする作用もあります。胃腸が動き始めれば食欲が増し、便通も促されます。



スポーツ時は要注意! スムーズな水分補給のコツ

スポーツ時には運動による筋肉の活動で大量の熱が発生し、体温の上昇を抑えるため



に大量の汗をかきます。そのため、効率よく水分補給をすることが大切です。

まず心がけたいのは、自分がかいた汗と同じだけの水分を補給すること。左の表はスポーツの種類ごとの1時間あたりの汗の量です。自覚している以上に汗の量は多いものです。また、一度にたくさんの水分を摂ると消化吸収に時間がかかります。15~20分に1回、200ccを目安でこまめに水分補給をするのがオススメ。スポーツの最中だけでなく、前後にも水分を補給してください。水分が胃から排出されて小腸に吸収されるまでに約20分かかります。運動開始の少し前から水分補給を行いましょ。そして、汗で失われる電解質や、エネルギー源となる糖分もあわせて補給することも大事なポイント。スポーツドリンクは手軽に効果的に水分を補給するのに最適です。



アクエリアス

アクエリアスは、最新のスポーツ科学に基づき、カラダとほぼ同じ浸透圧のアイントニック設計。適度な糖分とナトリウムを含み、水より優れた水分補給をサポートする“水分補給飲料”です。汗で失われる電解質の補給に加えて、運動時に必要なアミノ酸やクエン酸を配合し運動するカラダをサポートします。カロリーオフ。500ml/147円(メーカー希望小売価格・税込)

水分補給についての正しい知識をより多くの方々に知っていただき、健康な毎日に役立てて欲しいという願いから、このニュースレターを発行することとなりました。3回にわたって水分補給の基本的な情報をお届けいたします。



アクエリアス ビタミンガード

アクエリアス ビタミンガードはカラダとほぼ同じ浸透圧のアイントニック設計と、ビタミンCをレモン50個分(果汁換算)に相当する1,000mg(500mlあたり)含んでおり、ビタミンと潤いを補給します。さらに、レモンピールエキスを新たに配合し、より一層美味しくなりました。すっきり飲みやすいレモンフレーバーのさわやかな後味で、毎日の気分転換やコンディショニングをサポートします。カロリーオフ。500ml/147円(メーカー希望小売価格・税込)

NEWS LETTER 知っておきたい正しい水分補給 vol.1
発行 日本コカ・コーラ株式会社
広報・パブリックアフェアーズ本部 TEL:03-5466-8120
監修 医学博士、多摩大学教授 真野俊樹
編集 インテグレートコミュニケーションズ TEL:03-5464-2046

知っておきたい 正しい水分補給

Vol.1

昨年の猛暑の影響で、水分補給の重要性は広く認知されましたが、まだ間違った思い込みや、ちょっとした誤解もあるようです。このニュースレターでは、知っているようで知らなかった水分補給についての情報をお届けします。今回は、『日常生活における効果的な水分補給』についてご紹介します。

私たちのカラダの半分以上は水分です

私たちの体内にある水分の量は、成人の場合体重の約60%を占めるといわれています。例えば体重が50kgの人なら約30kgが水分にあたります。赤ちゃんはもっと水分が多く、新生児で約80%、胎児では約90%も占めています。反対に高齢になると約50%に減少します。こうして考えると、「老化とは体内から水分が失われていくことである」ともいえます。臓器別では、血液の約90%、脳の約80%は水分でできています。

水分は、体内で非常に重要な働きをしています。たとえば、血液やリンパ液に含まれる水分は体内を巡回し、栄養素や酸素を各細胞に運搬し、老廃物を回収しています。また、汗をかくことによって体温を調節する働きもあります。

健康に毎日を過ごすためには、正しい水分補給の知識が役立ちます。今年3月に起きた東日本大震災でも、改めて水分補給の重要性がクローズアップされました。避難所で生活する被災者の中には、水分がなかなか補給できなかつたり、トイレを控えるため水を飲まなかつたりすることから、血液が凝縮して血栓ができやすくなる「エコノミー症候群」や、便



秘になるなどの体調不良が多く見られるといえます。水だけを飲むと利尿作用が高まり、トイレが近くなりますが、スポーツドリンクに含まれる電解質や糖分には水分保持力があり、トイレに行く回数を減らせるとの指摘も。また、災害時には思うように食事ができなくなり、ナトリウム類が不足しがちですが、スポーツドリンクを利用すると補うこともできます。

さらに、今年の夏は電力不足が懸念されるうえ、気象庁の予想によると「今夏も高温傾向」とのこと。昨年に引き続き、熱中症(体温が上がり、けいれん、頭痛、吐き気、意識障害など、さまざまなカラダの不調が起こること。死に至る恐れもある)への警戒が必要です。熱中症の予防では、適切な水分補給も大切なポイントのひとつです。

では、早速次のページから、水分補給の基礎知識について詳しく見ていきましょう。

DATA

60%
= 体重の約60%が水分

血液の約
90%

脳の約
80%

水分の役割

- 栄養素・酸素・老廃物の運搬
- 体温の調節
- 体液の調節
- 代謝を助ける

出典: 環境省「熱中症環境保健マニュアル2009」

体内の水分量

胎児	90%
新生児	80%
幼児	70%
成人男性	60%
成人女性	55%
60歳以上	50%

水だけでなく、適度な糖分とナトリウム(電解質)を含んだ飲料の補給が重要

DATA

約 **2.5ℓ**

=1日に必要な水分量

1日に失われる水分量

呼吸・汗 **1.2ℓ**

尿・便 **1.3ℓ**

1日に必要とする水分量

飲料 **1.2ℓ**

食事 **1.0ℓ**

体内で作られる水分 **0.3ℓ**

1日に必要な水分量は約2.5リットル

私たちが生きていく上で切っても切れない関係にあるのが水分ですが、体内からは毎日一定量が失われています。その量は、尿や便として1.3リットル、呼吸に混じったり皮膚から蒸発するなどして1.2リットル、合計約2.5リットルにも及びます。

1日に失った約2.5リットルの水分を、私たちはその日のうちに補給する必要があります。食事などによって1.3リットルを得られるので、1.2リットル分を飲料で摂取するのが目安です。「1日に1.2リットルも飲むことはできない。」「トイレが近くなるので水分は摂りたくない。」という考えは要注意。カラダの中から老廃物を出す排泄は健康維持にとって重要です。

カラダの水分は2%減ると、のどの渇きを感じ、この時すでに脱水症状を起こしています。のどが渇く前のこまめな水分補給が鉄則

です。脱水症状が続くと、腎臓や尿の感染症、便秘、腎臓結石などを引き起こす可能性も指摘されていますので正しい認識と注意が必要です。

カラダは渴いているのに“水が摂れない”!?

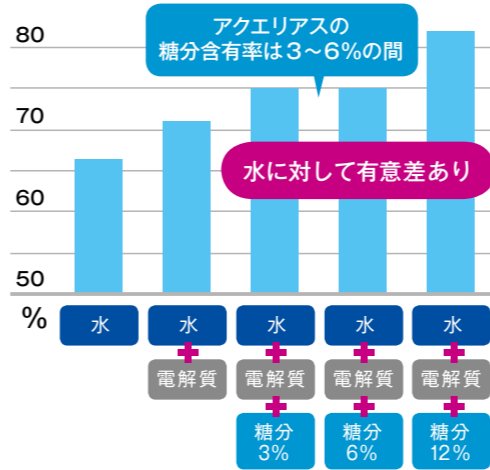
ところで、汗の中には「電解質」が含まれているのをご存知ですか？電解質とは主にナトリウムやカリウムなどのことで、体内で体液や浸透圧を調節するなど重要な働きをしています。脱水によって失われた電解質を補給せず、水だけを飲んでしまうと、体液(血液など)のナトリウム濃度が薄まってしまいます。するとカラダは、体液の濃度を一定に保つため、これ以上、薄まらないように余分な水分を尿として排出するので、体液の量を回復できません。これを「自発的脱水」といいます。まさに「カラダが渴いているのに水が摂れない状態」ですが、自発的脱水をそのままにしておくと、体液の量が不足したまま

で、運動能力が低下したり、血圧が低下したりし、危険な状態になることもあります。

電解質もあわせてチャージ!

自発的脱水は、暑い時期や運動中など、たくさん汗をかいた時に起こりやすくなります。それは、汗にはナトリウムやカリウムなどの電解質が含まれており、汗によってこれらの電解質も失われてしまうからです。自発的脱水を防ぐには、失われた電解質もあわせて補給することが必要です。アクエリアス

電解質と糖分を含む飲料は水よりも水分保持率が高い



出典: Osterberg KL et al., J.Appl. Physiol. 108, pp.245-250, 2010.

には電解質も含まれているので、効率的な水分補給に役立ちます。

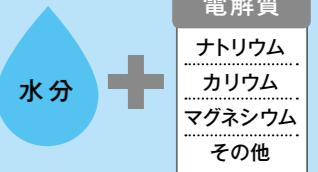
ところで、高齢者がトイレに行くのを懸念して水分の摂取を控えているという話をよく聞きます。冒頭にも紹介したように、同様のことが被災地でも問題視されていますが、水分不足が続くと体調に悪影響を与えます。電解質を含まない水分を摂りすぎると利尿作用がすすみますが、電解質や適度な糖分を含んだ飲料はカラダの中に水分を保持する作用があり、水だけを飲むことに比べて、トイレの回数は心配に及びません。また、普通の食生活が難しい被災地では、スポーツドリンクなどの飲料によって不足しがちなナトリウムや糖分を効果的に補うことができます。

糖分は水分補給に大切な成分

糖分は、カラダにとって欠かせないエネルギー源。小腸では糖分の一部は電解質とともに吸収され、そのとき水も一緒に吸収されるので、カラダの水分保持に役立っています。また電解質と糖分を含む飲料は、水よりも水分保持率が高いとのデータもあります。効率よく水分を補給するには、電解質とともに適度な糖分も必要なのです。

DATA

汗の成分



糖分の特徴と働き

炭水化物は、たんぱく質、脂質とともに、3大栄養素のひとつです。厚生労働省によると、人間が1日に必要とする糖分は、総エネルギー必要量の50%から70%を目標にすべきとしています。出典:「日本人の食事摂取基準」2010年版

総エネルギー摂取量の **50~70%**
=1日に必要な糖分

糖分は、細胞のおもなエネルギー源として、筋肉の運動や体温の維持などに働いています。私たちの体内では、グリコーゲンという形で、主に肝臓に蓄えられ、運動時などにアドレナリンというホルモンによって分解されてエネルギー源になります。糖分が不足すると、筋肉に乳酸がたまり、疲労度も増します。

水分を失うとこんな症状が

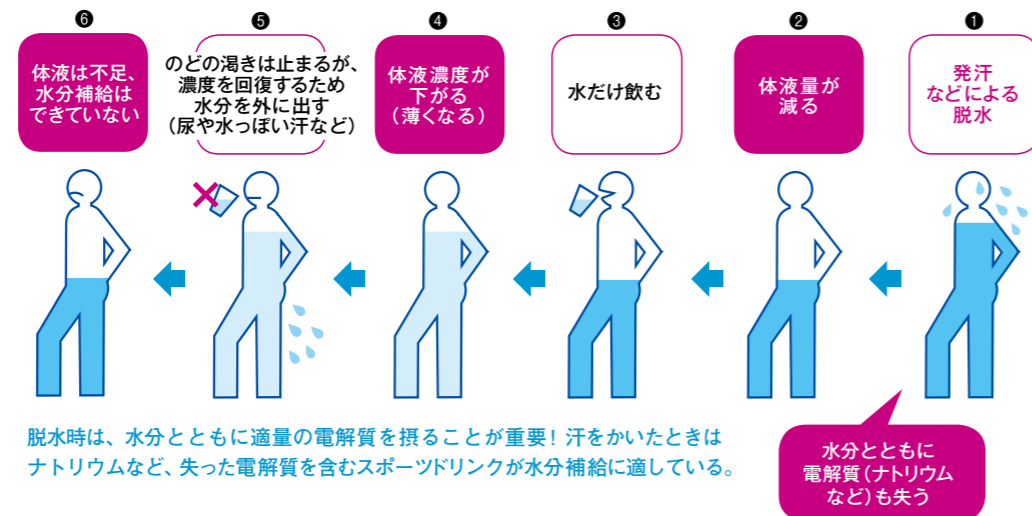
水分減少率	主な脱水症状
-2%	のどの渇き
-3%	強い渇き、食欲不振、ぼんやりする
-4%	皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、疲労困憊、尿量の減少と濃縮
-5%	頭痛、熱にうだる感じ
-8~10%	身体動揺、けいれん

(数字は体重に占める割合)

出典:環境省「熱中症環境保健マニュアル2009」

自発的脱水とは

脱水により失った体液を回復させるために水だけを飲むと、のどの渇きが止まるために飲水行動が停止する。同時にナトリウム濃度の低下を防ごうとして余分な水分が尿として排泄されるため、脱水から完全には回復できない状態。



脱水時は、水分とともに適量の電解質を摂ることが重要!汗をかいたときはナトリウムなど、失った電解質を含むスポーツドリンクが水分補給に適している。

水分とともに電解質(ナトリウムなど)も失う

「電解質」とはなんですか? A 水などの溶媒に溶かしたときに、陽イオンと陰イオンとに分離し、その溶液が電気を導くようになる物質。ナトリウム、カリウムなどの物質が該当し、体内で体液の量や浸透圧を調節する、体液の酸性、アルカリ性のバランスをとるなど、重要な働きをしている。

水を飲むだけでは水分補給できないの? A 汗を多くかいた後に水だけを飲むと、体液のナトリウム濃度が薄まり、体液の濃度を一定に保つためにかえって脱水が進んでしまう。水分と同時にナトリウムなどの電解質も補給が必要。電解質と糖分を含む飲料水は、水分保持率が高いとのデータもある。

糖分が気になるので、スポーツドリンクを薄めて飲んでもいい? A スポーツドリンクには、最新のスポーツ科学に基づいた適度な糖分とナトリウムが含まれており、水分補給に効果的な設計で作られている。薄めて飲むでも問題ないが、そのまま飲むほうがお勧め。

「電解質」とはなんですか?

A 水などの溶媒に溶かしたときに、陽イオンと陰イオンとに分離し、その溶液が電気を導くようになる物質。ナトリウム、カリウムなどの物質が該当し、体内で体液の量や浸透圧を調節する、体液の酸性、アルカリ性のバランスをとるなど、重要な働きをしている。

水分補給に糖分は必要?

A 糖分は、水分補給をする上で、水分を腸で吸収する際のエネルギー源として使われるので、水分補給のサポート的な役割を担っており、重要な成分である。また、水分に多少の甘みがあったほうが飲みやすく、スムーズに適量を摂取できるというメリットも。

真野先生に聞く豆知識 & Q&A

監修:真野俊樹 医学博士。総合内科専門医。経済学博士。昭和62年名古屋大学医学部卒業。平成7年米国コーネル大学医学部研究員、その後、製薬企業でのマネジメントに携わる。多摩大学総合リスキーマネジメント研究所教授。名古屋大学医学部客員教授。



もしも熱中症になったら？

「水分補給」「涼しい環境への避難と休息」「冷却」「医療機関への搬送」

正しい判断・処置が大切

もしも身近な人が熱中症にかかった場合、すみやかに対処することが肝心。また、ひとりで行動する場合には何よりも予防に努めることが必須です。熱中症の手当てとしては、P1の表にある「熱中症の分類」の中でどの段階なのかを判断することが重要です。

めまい、たちくらみ、筋肉のけいれんといった軽度の症状の場合、「水分や塩分の補給」「涼しいところへ運んで休ませる」「カラダを冷やす」など周囲の人間の対処で回復を見込めます。ガンガンする頭痛、吐き気、めまい、体温上昇などの中度の症状の場合は、軽度の処置に「足を高くして休ませる」などの対処もプラス。それでも回復しないようなら、医療機関へ搬送しましょう。著しい体温の上昇、けいれんや昏睡などの意識障害といった重度の症状であれば、「首や脇の下、脚の付け根などを水や氷で冷やし」ながら、「いち早く医療機関へ搬送する」ことが重要となります。

重度の場合、すぐに医療機関へ

重度の症状で意識障害まで至った場合は1~2時間以内に病院で治療を受けないと最悪命の危険もあり、一刻も早く医療機関へ。重度になると飲料を飲むよりも点滴をする方が



カラダへの水分の吸収が早いので回復も早くなります。

また医療機関では、患者の食事や水分の摂取状況、活動していた場所、何時間そこにいたのか、不具合になったときの症状などを付き添い人が伝え、治療がスムーズです。倒れた際の状況がわかる人間がおらず救急搬送された場合、熱中症と診断できずに処置が遅れたなどの理由で手遅れになる例もまれにあります。

熱中症は死に至る怖れのある病態ですが、早めの対応や予防を徹底すれば防ぐことができます。

DATA

熱中症の手当

1 水分補給

- ナトリウムなどの電解質と適度な糖分を含むスポーツ飲料などを飲ませる。



2 涼しい環境への避難と休息

- 風通しが良く、涼しいところに運ぶ。

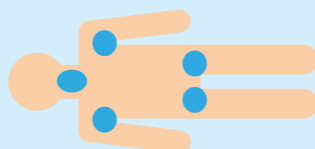


- 衣類を緩め、水平位または上半身をやや高めに寝かせる。

- 顔面が蒼白で脈が弱いときには、足を高くした体位にする。

3 冷却

- 太い血管のある脇の下、首、足の付け根・股の間を冷やす



4 医療機関への搬送



水分補給の正しい知識をより多くの方々に知っていただき、健康な毎日に役立てて欲しいという願いから、このニュースレターを発行することになりました。3回にわたって水分補給の基本的な情報をお届けします。

NEWS LETTER 知っておきたい正しい水分補給 vol.2
発行 日本コカ・コーラ株式会社
広報・パブリックアフェアーズ本部 TEL:03-5466-8120
監修 医学博士、多摩大学教授 真野俊樹
編集 インテグレートコミュニケーションズ TEL:03-5464-2046

P3 熱中症危険度チェックの診断

チェックの数が多いほど危険度が高まります。

- 1~3個 気温・湿度に注意して予防を
- 4~6個 熱中症予備軍。体調を整えて
- 7~9個 熱中症予備軍。環境にひと工夫
- 10個~ 熱中症の対処法も再確認して



監修:真野俊樹先生
医学博士、総合内科専門医。産業医、経済学博士。昭和62年名古屋大学医学部卒業。平成7年米国コーネル大学医学部研究員、その後、製薬企業のマネジメントに携わる。多摩大学総合リスクマネジメント研究所教授。名古屋大学医学部客員教授。

知っておきたい正しい水分補給

Vol.2

熱中症の予防と対処

気象庁が今年から熱中症への注意を喚起するコメントを発表し、環境省をはじめ各関係省庁も熱中症の予防を呼びかけています。熱中症は正しい知識と対策で予防できるもの。熱中症患者が急増する7~8月は特に注意が必要です。そこで今回のニュースレターでは「熱中症の予防策&対処法」について、総合内科専門医として、また多くの企業の産業医としても活躍されている医学博士の真野俊樹先生からのアドバイスをもとにご紹介します。

熱中症のメカニズム

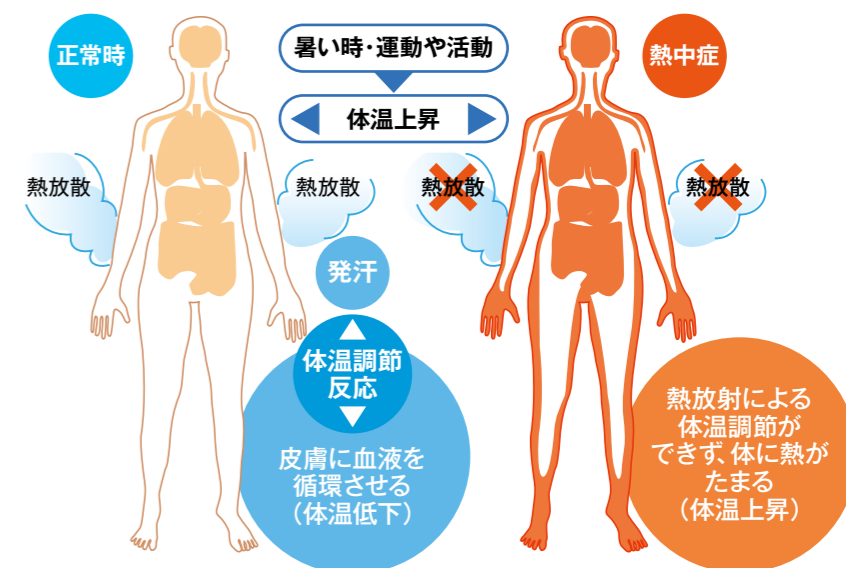
熱中症とは、カラダの中と外の熱によって引き起こされる、さまざまな体調不良のことです。人間のカラダは、常に約36~37℃の狭い範囲で温度を保ち、生命を維持するための活動を行っています。暑いときや運動などで体温が上がったときは、自律神経の働きによって末梢の血管を拡大し、皮膚に多くの血液を分布させて外気への熱伝導によって体温を低下させたり、汗による気化熱で体温を低下させています。しかし、体温をうまく下げることができなくなった場合、体温が著しく上昇し、体内の水分や電解質のバランスが崩れたり、体内の調整機能が維持できなくなってしまいう結果、筋肉のけいれんや貧血などが起こり、最悪 死に至るケースもあります。

熱中症の症状

熱中症は、症状の段階別に3つに分類されています。症状の軽い方から「軽度」、「中度」、「重度」と呼んでいます。

脳への血流が瞬間的に不足した場合のめまい・立ちくらみなどを「熱失神」、大量の発汗により塩分などが欠乏して起こる筋肉の痛みや硬直などを「熱けいれん」といい、ともに軽度の症状です。中度の症状は、「熱疲労」にあたる頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感などです。重度の症状になると、意識障害や手足の運動障害、高体温などがあり、「熱射病」とも呼ばれます。

熱中症はどのようにして起こるのか



熱の産生と熱の放出とのバランスが崩れ、体温が著しく上昇してしまった状態を熱中症という。

熱中症というと、失神、救急搬送、それによる死亡など最悪のケースをイメージすることが多いようですが、実は症状には個人差があり、初期の段階では自覚しにくい症状もあります。初期の段階であれば、適切な処置を行うことですぐに回復できますが、初期の自覚症状がなく、対処を怠ったために症状が悪化することもあります。まずは熱中症について知り、予防することが重要です。

次のページから、熱中症の具体的な予防方法についてご紹介します。

熱中症の重症度分類

軽度	熱失神 めまい・立ちくらみ
	熱けいれん 筋肉痛・筋肉の硬直 大量の発汗
中度	熱疲労 頭痛・不快感・吐き気 嘔吐・倦怠感・虚脱感
重度	熱射病 意識障害 手足の運動障害・高体温

熱中症の原因と対策

今年は節電による影響に注意!!

DATA

熱中症 発生警戒気象

運動時の気温 安静時の気温

28℃ 31℃

湿度 70%

温度だけではなく、湿度も熱中症の大きな原因。気温が低くても湿度が高ければ汗が蒸発せず、体温が下げられないため。熱中症の発生が高まる湿度は、70%が目安といわれている。

熱中症を引き起こす主な要因

気温が高い、湿度が高い

照り返し強い

風が弱い

急な暑さ

そのほか、持病のある人、肥満の人、体調の悪い人、暑さに慣れていない人、高齢者・幼児は特に注意。高齢者は温度に対する感覚が弱く、室内でも熱中症になることがある。また地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいる。

6月21～30日の平均気温

東日本で
平年の +3.8℃

西日本で
平年の +3.3℃

6月に救急搬送された熱中症患者

6,980人

そのうち14人が搬送直後に死亡。前年同月の約3倍。
出典:総務省消防庁(確定値)

今年の6月、熱中症のため病院へ救急搬送された人数。前年同月の2,276人の約3倍にあたる。また、猛暑の続いた6月の20日から26日の一週間に熱中症のため病院に搬送された人数は2,996人と、わずかに一週間で昨年6月の搬送者数を超え、同年同時期の5倍以上の人数となった。

熱中症は誰でもかかる危険性がある

熱中症にかかりやすいのは高齢者や子供が中心で、その要因としては「暑さに慣れていない」「病氣中や体調が悪い」「普段から運動をしていない」ことが指摘されています。しかし、実際にはあらゆる年代で発生しているので誰もが注意すべき病態です。

記録的な猛暑だった昨年に引き続き、今年も熱中症に警戒が必要です。気象庁では、東日本と西日本の6月下旬の平均気温が1961年の統計開始以来、最も高かったと発表。この影響により、6月に熱中症のため救急搬送された人は全国で6,980人だったことが、総務省消防庁による確定値の発表で明らかになりました。これは昨年同月(2,276人)の約3倍にあたり、そのうち14人が搬送直後に死亡しています。

室内でも注意が必要

熱中症は炎天下で起こるものというイメージですが、体育館、一般家庭の風呂場、気密性の高いビルやマンションなど、直接日光が当たっていない屋内でも、高温・多湿・無風の環境であれば、カラダから外気への熱放射が減少し汗の蒸発も不十分となり、熱中症が起こりやすくなります。また、日本気象学会によると、28℃以上が運動時の熱中症の発生を警戒すべき水準、31℃を超えると安静にしても高齢者であれば熱中症のリスクが高まるとしています。

節電による熱中症の危険性

今年の夏は節電の影響により、例年とは異なる環境での熱中症への対策も必要とな

熱中症死亡例

「自分は大丈夫」といった過信は禁物。予防と適切な対応が命を救う!

40代

マラソンのレース中、約8キロ地点で倒れ、病院に搬送されたが2日後に死亡。

30代

ビニールハウス内で、農業の散布作業に従事していたが、午後3時過ぎに倒れているところを発見され、その後死亡。

10代

柔道部活動時、武道場で準備運動、寝技、投げ込み後、乱取りの練習を始めたところで、意識がもうろうとし、その後死亡。

10代

遠足中、出発後約60分後に脚がもつれる。木陰で休ませるなどするが、顔色が悪く、その後死亡。



ります。例年であれば、急激な温度差による自律神経の不調で引き起こされる、いわゆる冷房病と呼ばれるようなタイプの熱中症の事例が多くみられましたが、節電によって28℃以上になった暑い室内で長時間を過ごすことにより、体温の上昇、脱水症などを引き起こす危険が発生します。パソコンなど熱を出すものが置いてある場合、場所によっては、30℃くらいになるので注意が必要です。また、冷房の温度が高めに設定された通勤・通学の満員電車で30分以上乗車する場合も熱中症に要注意といえます。また、深夜の寝室も、節電中は温度が上昇しがち。熱中症の予防を心がけましょう。

簡単にできる熱中症予防法

熱中症を予防する効果的な方法は、電解質や適度な糖分を含むスポーツドリンクなどで水分を補給することです。水だけを飲んでいて「自発的脱水」(P3参照)が起こり熱中症を悪化させてしまう危険があります。スポーツドリンクは汗で失われた塩

分などの電解質を含むため、脱水状態からカラダを回復させることに適しています。

また、適度な糖分を含んでいるので、カラダの中の水分保持率を高めます。のどが渇いたと感じるときには、カラダはすでに脱水状態です。適度な甘さのスポーツドリンクは飲みやすく、こまめな水分補給するのに役立ちます。

そのほか、日陰を選んで歩く、日傘や帽子を使うほか、冷却グッズを活用するなど体温を上げない工夫をするのも予防法のひとつ。節電が奨励される今年の夏ですが、必要に応じて扇風機やエアコンを利用し、熱中症から身を守りましょう。これらのポイントを押さえれば、熱中症は予防できるもの。大事に至る前に予防を徹底しましょう。

子どもの熱中症予防法

大人と同様に、子どもの熱中症の症状の現れ方も個人差があり判断が難しいのですが、乳幼児、未就学児のような小さな子どもであれば、肌が敏感なので「いつもより皮膚が乾燥している」ことが熱中症のサインのひとつとなります。他「元気がない」「やや熱っぽい」「トイレの回数が減った」など、普段と異なる様子を見逃さないことも重要です。子どもはカラダが小さいので、大人が考えるよりも早いスピードで熱中症にか

かる危険性があります。出かける前に水分を摂らせる、木陰で涼ませる、水分補給をさせるなど親の十分な配慮が必要です。

また、炎天下や高温多湿の体育館などでのスポーツ時には、熱中症が多発するので要注意。自分自身で体調を管理できない子どもの場合、親やコーチが正しい水分補給などを指導することで熱中症を予防し、ベストパフォーマンスを発揮させることができます。

今年6月、日本サッカー協会は熱中症対策として、ピッチ脇に水だけでなくスポーツドリンクの持ち込みも認めました。

プロ野球の世界でもスポーツドリンクの飲用は、試合中の足のつり予防策のひとつとして奨励されています。

6月から猛暑の続く今年の夏は、スポーツ選手の間でも正しい水分補給の重要性が再認識されています。

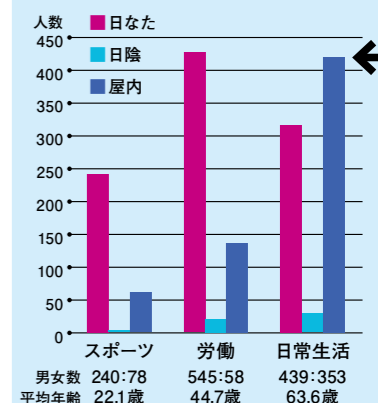
あなたの熱中症危険度をチェック
あてはまる項目にチェックしてください。

- 節電でエアコンの温度を例年より高めにしている
- 普段からあまり水分を摂らない
- 平熱が低い
- 汗をあまりかかない
- 出かける時に飲み物を持ち歩く習慣がない
- 日常的に運動をする習慣がない、あまり動かない
- トイレに起きるのがイヤで、寝る直前に水分を摂らない
- 睡眠中は冷房や扇風機を使わない、窓も開けない
- 自宅では陽当たりの良い部屋で過ごすことが多い
- 真夏でも炎天下のグラウンドやエアコンのない体育館で運動をすることがある
- オフィスでは窓際やPCのそばに座っている
- 外回りの仕事が多い
- 通勤・通学で、30分以上満員電車に乗る

診断はP4をご覧ください。

DATA

熱中症の発生場所(2010年)



昨年は猛暑で、日常生活においては家事、飲酒、店番など室内での発生率が高かった。例年であれば、暑い屋外から涼しい室内に避難することも熱中症対策として有効だったが、節電の影響で、今年も引き続き室内での過ごし方に要注意。

「自発的脱水」に気をつけて!

汗の中にはナトリウム(塩分)などの電解質も含まれています。電解質を補給せず、水だけを飲んでいると体液のナトリウム濃度が薄まってしまいます。カラダは体液の濃度をこれ以上薄めないように、のどの渇きを止め、尿として余分な水分を排出します。

これを「自発的脱水」といい、放置しておくとも体液の量が不足し、運動機能が低下する、血圧が低下するなど、危険な状態になります。水分と同時に電解質の補給も欠かせません。また、適度な糖分には、カラダの水分維持率を高める、飲みやすい味にして十分な量を飲めるようになるなどのメリットもあります。