

熱中症と水分補給



熱中症対策としては、一度に大量の水分を摂取するのではなく、のどが渇く前に少しずつこまめに水分補給をすることが大切です。

CMなどのイメージでスポーツドリンクや〇〇の天然水は熱中症対策や水分補給にいいと勘違いしてませんか。

例えばPカリスエット500mlには砂糖が30g以上！含まれています。2～3倍に薄めたとしてもこまめな摂取を続けると、歯の表面が溶かされて(脱灰が進む)虫歯が進行します。

スポドリ、乳酸飲料、フレーバーウォーター、ジュースなどを、こまめに(ダラダラと)飲むことは虫歯予防には最悪の習慣になります。

また日常的に糖分を多く含む飲料を飲む習慣を続けていると「ペットボトル症候群」[検索](#)という急性の糖尿病になります。

砂糖の摂取過剰によるカロリーオーバーは肥満にもつながります。

1本あたりに含まれる糖分の量

角砂糖1個あたり3gで換算

角砂糖 約 10個分	角砂糖 約 9個分	角砂糖 約 17個分
スポーツドリンクP 500ml	フレーバーウォーター (もも) 555ml	フレーバー炭酸飲料 (レモン) 500ml



日常的な水分補給や軽い運動に適した飲料は水かお茶です。

熱中症の初期症状である脱水症状では、「頭痛」や「めまい」「だるさ」「吐き気」「こむら返り」など様々な不調が起こります。

誰でもできる！脱水症のチェック方法

① 握手をしてみる

→ 手が冷たければ疑わしい

脱水症になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。そのため、手足等には血液がいかず、冷たくなります。



④ 親指の爪を先を押してみる

→ 赤みが戻るのに3秒以上かかれば疑わしい

指先は血管が細いので、変化が表れやすい部位です。



② ベロを見せてもらう

→ 乾いていたたら疑わしい

脱水症になると、口の中の唾液が減少してきます。ベロの表面も乾いてきます。



⑤ わきの下を確認する

→ 乾いていたたら疑わしい

通常、わきの下は汗による潤いがあります。脱水症になると汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。



③ 皮膚をつまんでみる

→ つままれた形から皮膚が3戻らなかつたら疑わしい

皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症では水分が減って、弾力性もなくなります。



スポーツドリンクは、糖質過多&塩分過多なので脱水症対策には不向きです。

腸での水分吸収率 OS1>水>スホドリ

脱水症のときに最も効果のあるのは経口補水液(OS1：オーエスワン等)

