



# 熱中症予防

のための水分のじょうずなとり方





汗によって水分が失われやすい夏季は、熱中症が多発します。夏の健康を守る適切な水分のとりかたをアドバイスします。

## Q. 水分補給が肝心なのはいつ、どんなとき？

### A. 汗をかく前です

体は皮膚への血流量を増加させたり発汗することで熱を外へ逃がし、体温を一定に保っています。しかし水分不足の場合発汗できず、体に熱がこもり体温が過度に上昇します。その結果、めまい・失神・倦怠感・頭痛などの熱中症の症状が現われます。気温が高いときにはこまめに水分を補給することが大切です。

体が水分を欲しているにもかかわらず喉の渇きを感じにくい場合があります。喉が渇く前に少しずつ水を飲むことが熱中症予防につながります。

特に気をつけたいのが睡眠中の脱水。人は寝ている間、一晩で約 500ml もの汗をかきますが、夏はこれ以上になることもあります。夜間の熱中症を予防するには、寝る前にコップ1杯（150～200ml）程度の水分補給をするとよいでしょう。

## Q. 水分は1日にどれだけとるとよい？

### A. 飲み物からは1.5リットル

汗をかくときはこれより多く必要です

個人差がありますので心臓病や腎臓病などの持病がある方は、医師にご相談ください。

一般的な成人の場合、日常生活では1日に飲料から 1.5ℓ程度の摂取を目安にしましょう。朝昼晩の食事と、その間、入浴前後と就寝前にそれぞれ1～2杯程度の水を飲むことでほぼ補えます。

高齢の方は、若い人に比べ体質的に脱水状態になりやすくなっているため注意が必要です。人は加齢に伴って体内の水分量が減少していきます。そのため少しの水分を失っただけでも脱水を起こしやすくなります。また、のどの渇きを感じにくくなっているため、水分補給が疎かになってしまいます。

好みの飲み物を常備しておき、ゆっくりお茶を飲む機会を作ったり、食事の際の水分量を多くしてみるとよいでしょう。

## Q. どんなものを飲むとよい？

### A. 日常的な摂取はお茶やお水でOK

発汗量が多ければスポーツ飲料を



汗をかくと水分とともに塩分（ナトリウム）も失われます。

スポーツなどで特にたくさん汗をかいた後、すぐ食事をしない場合はスポーツ飲料を飲んでナトリウムを補給しましょう。すぐに食事をする場合、また日常生活程度の発汗であれば特にナトリウムの摂取を意識する必要はありません。

下痢や嘔吐をした場合も水分と一緒にナトリウムも失われます。下痢や嘔吐のときは失われる水分とナトリウムの量が多いので、すぐにスポーツ飲料や経口補水液での水分補給を行ってください。

スポーツ飲料には糖分も多く含まれるので、持病に糖尿病がある方は、医師・管理栄養士にご相談ください。

## Q. 血圧が高めでも夏は塩分を多めにとる方がよい？

### A. 高血圧の人はむやみに塩分をとらないように

長時間の運動や、炎天下における作業の最中など、大量に発汗したときは高血圧の人でもスポーツ飲料の摂取がおすすめです。一方たくさん汗をかいても、すぐあとに食事をする場合は食事で塩分が補えますので水だけで十分です。

日本人はもともと塩分をとりすぎている傾向にあります。塩入りの飴や飲料などが熱中症対策のために市販されていますが、よほど汗をかいたとき以外は必要ありません。

## Q. 水分をとるとトイレが近くなるのですが・・・？

### A. 頻尿は加齢現象のひとつ

病気予防のためには水分を充分にとってください

水分をとるとすぐにトイレに行きたくなる、夜間にトイレに行かないようにと水分摂取を控える人が増えています。

人は加齢によって膀胱にためられる尿の量が少なくなり、トイレに行く回数が自然に増えます。また、糖尿病や前立腺肥大、神経因性膀胱など、頻尿の症状が現われる病気が高齢になると増えますので、頻尿にお悩みの方は一度受診されることをおすすめします。

しかし、だからといって水分をとらないでいると脱水をおこし、熱中症や脳梗塞といった病気の危険度が高まります。脱水予防のための水分補給は様々な病気のリスクを下げることに繋がります。

夏場の健康を守るために、水分は不足する前にとる！という心がけていてください。