

水分補給で熱中症を予防しよう！

かのやの食べて
育む知恵袋
2024.7



空には入道雲がそびえ、いよいよ今年も夏本番を迎えます。
まだ体が暑さに慣れていないこの時期、屋外だけでなく高温多湿の室内においても水分補給をしっかり行い、熱中症を予防し、夏を乗り切りましょう。

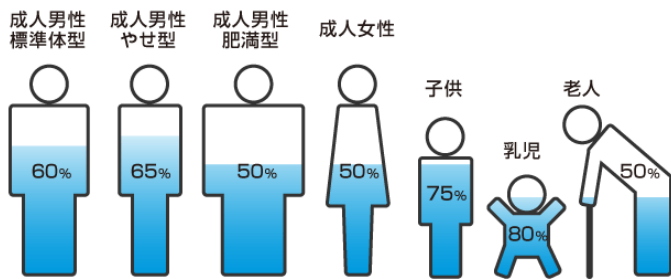
水分補給はなぜ大事？

「成人の体は約60%が水分だと言われています(下左図)。この水分は、体内で栄養を運んだり、老廃物を排出したり、体温を調節したりとさまざまな働きをしています。この体内の水分には、食べ物から補給された塩分が含まれています。この塩分の濃度を一定に保つことで、私たちの体の機能は正常に維持されています。しかし、排せつしたり、汗をかいたり、呼吸をすることで、水分は体外に排出されます。排出された水分は補う必要がありますので、体内の水分の量を保つために「水分を補給する」という行為が必要となってきます(下右図)。

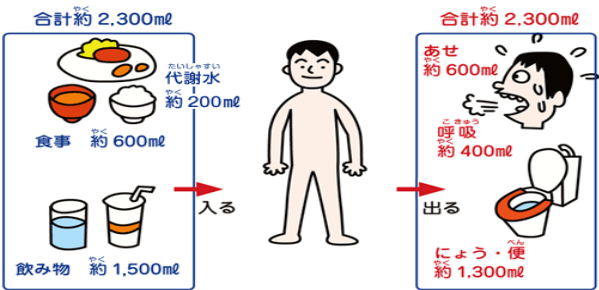
どうして熱中症になるの？

夏は特に汗をたくさんかいて、体の熱を放出し、体温を調整しています。しかし、体内の水分が不足すると汗が出なくなります。そして、体温をうまく調整することができなくなり、体温が上昇してしまいます。
すると、同時に塩分や糖分のバランスが崩れてしまい、生命の維持に必要なバランスが保てなくなって熱中症になってしまいます。

■ 年齢・性別による水分量比較



■ 体に入る水分と体から出ていく水分



図参照: <http://mizuiku.suntory.jp/kids/research/s3.1.2.html>

「のどが渇く」と感じたときには、すでに水分不足！

成人の場合、水分が1%欠乏すると「のどが渇く」という自覚があり、2%欠乏すると「強いのどの渇きを覚える」「ぼんやりする」ようになってきます。10%を失うと失神、欠乏率が20%を超えると生命に危険が及んでしまいます。目安としては、成人の場合は、運動や外出などの活動前と、活動後の体重の違いが2%を超えないように、と熱中症予防ガイドラインに記されています。体重60kgの人の場合、2%は1.2kgになります。
「のどが渇いた」と感じているときには、すでに水分の欠乏が始まっているということを知覚していただください。

水分補給に何を飲めば良いの？

飲料の種類	ポイント
水	日常のこまめな水分補給に適しています。 塩分、糖分は含まれていないので長時間の運動や作業中の水分補給には望ましくありません。
炭酸水	水と同様に日常のこまめな水分補給には適しています。 胃腸の働きを活発にさせます。
スポーツドリンク	ミネラル(塩分など)、糖分が含まれています。 長時間の運動や作業中のエネルギー消費量が多く、発汗量が多いときの水分補給として適しています。 糖分が多く含まれているので、飲みすぎに注意が必要です。 ※ノンカロリー、ゼロカロリーといったものでも、人工甘味料が含まれていますので、飲みすぎに注意が必要です！
お茶 紅茶 コーヒー	嗜好飲料であり、カフェインが含まれており利尿作用があるため「水分補給」という目的としては望ましくありません。 ※カフェインを含まないお茶(麦茶など)は除きます。

のどが
渇く前の
こまめな
水分補給が
重要です！

