

# 防災通信 No.39

この通信はみなさんの防災意識を高めていただき、少しでも被害を小さく出来ることを目的に作成しています。ご意見等ありましたらお寄せください。

(グリーンテラス本郷台自治会)

## 熱中症対策 (水分補給)

湿度の高さや気温の上昇により熱中症など体調不良になりやすい季節になってきました。脱水症状が原因で熱中症に陥らないためにも適切な水分補給を意識しましょう。今回は熱中症対策の水分補給には何をいつ飲めばよいのか考えていきましょう。

### 熱中症予防に適した飲み物とダメな飲み物

水分・ナトリウム・カリウム・塩分をバランスよく摂取

#### ■おススメ

- ◎経口補水液 ⇒ 熱中症対策BEST
- スポーツドリンク ⇒ 糖分に注意
- ◎冷たい味噌汁 ⇒ 塩分・水分補給と体を冷やす役割

#### ■それダメ

- △麦茶 塩分がないので現場作業には不適
- ××お酒 利尿作用により水分を失う
- ×コーヒー・お茶 カフェインに利尿作用あり
- △甘いジュース 急性の糖尿病になる可能性あり
- ×牛乳 体温を上げて発汗をふやす

厚生労働省 熱中症を防ごう (2022-4-18参照)

### 【熱中症に適した飲み物】

(経口補水液)

経口補水液には、糖類・食物繊維・ナトリウム・カリウムなどが含まれています。塩分は水分の吸収力を高め、糖分は水分の吸収速度を促進します。下痢の症状がある場合や脱水症状になりそうな場合に経口補水液を活用しましょう。水分と糖質をバランスよく含み、飲むとすぐに体内に水分が行き渡るためです。

(スポーツドリンク)

スポーツドリンクには、糖類・ナトリウム・クエン酸・カリウム・マグネシウムなど、多くの栄養素が含まれています。クエン酸は、運動によって蓄積される乳酸を分解します。そのため、スポーツドリンクは水分と塩分の摂取に加え、疲労回復にも効果のある飲み物といえるでしょう。

ただし、飲み過ぎると糖分の過剰摂取となり肥満や虫歯になるリスクがあります。

(冷たい味噌汁)

味噌汁は水分に加えて塩分も一緒に摂取できるため熱中症対策に適しています。汗と一緒に流れてしまうミネラルやビタミンなどの補給も可能です。しかし、暑い夏は温かい味噌汁を飲みたいという人も少なくありません。冷たい味噌汁であれば、さっぱりと飲めるのでおすすめです。



### 適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!



## 【熱中症には適さない飲み物】

アルコール・コーヒー・ジュース・お茶・牛乳は飲み過ぎると反対に脱水症状が起きる恐れがあります。

### (アルコール)

アルコールには利尿作用があるため、摂取することによってトイレの回数が増えます。アルコールは飲んだ分以上の水分を排出してしまうのです。

また、夏場に人気の冷たいビール等のアルコールの摂取は自律神経を刺激するため、特に尿意を感じやすくなります。熱中症対策の水分補給には適しません。

### (コーヒー・お茶・ジュース)

コーヒーやお茶にはカフェインが含まれています。カフェインにもアルコール同様、利尿作用があります。したがって、飲んだ分以上の水分が尿として排出され、脱水状態になるのです。コーヒーやお茶は大量に飲まなければ水分補給になります。休憩時の嗜好品として楽しむ程度にしましょう。

あまいジュースには大量の糖分が含まれています。水分補給として大量に飲むと糖分の過剰摂取になってしまいます。糖分の取りすぎは病気の原因となる可能性もあるため、熱中症対策の水分補給には適しません。

### (牛乳)

牛乳も熱中症対策には適しません。牛乳には体温を上げる性質があるため、暑いときに飲むと多くの汗をかいてしまうことが考えられます。

また、体質によっては牛乳を水分補給として大量に飲むことで消化不良を起こし下痢になることもあります。下痢になると脱水症状を引き起こす可能性が高まるため、腹痛や下痢を起こしやすい人は特に注意が必要です。

## 【水分補給を取る適切なタイミング】

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、少しずつこまめに水分補給をすることが大切です。また、脱水症状を起こしやすい人の場合、水分の摂取量が十分でないことも少なくありません。熱中症対策のためには、通常飲む量よりもコップ2杯分程度多く飲むことを目安に水分補給を行きましょう。

また、喉が渴いてから水分補給をする人も多いですが、喉の渴きに気づいたときには、すでに体内の脱水状態が始まっていると言われていています。**喉が渴く前にこまめに水分補給をすることが大切です。**

### 水分補給をこまめにしよう！

#### 脳が噓をつく①

水分補給により薄められた血液中のナトリウム濃度を一定にしようとし、もうこれ以上水を摂るなという指令が脳から出て水分を欲しがらなくなる。

塩分も一緒に摂る

#### 脳が噓をつく②

喉が渴いて水分をとっても、汗で出た水分量の8割程度の補給で、脳が満足と判断する。

喉が渴いてからでは遅い

#### 水分吸収量・時間の限界

胃袋に入った水分は、小腸から吸収され、血液中に取り込まれるが、一度に吸収できる量は130cc程度吸収に30分以上かかる。

180~360cc程度をこまめに摂るのが効果的