

熱中症予防の飲み物

今年は5月から気温30℃を超える真夏日が続き、桐生の暑さが全国ニュースになったこともありました。暦の上では5月6日に立夏を迎えてはおりますが、年々夏が来る時期が早くなっているように感じられます。気温が上がってくると情報番組などでは熱中症への注意喚起が報じられ、その予防策として水分摂取、とくに経口補水液やスポーツドリンクの摂取が推奨されています。

経口補水液は水に食塩とブドウ糖を溶かしたもので、その比率が一定になると小腸で水がよりスムーズに吸収される身体の機能を利用しています。脱水症対策として非常に優れており「飲む点滴」にも例えられ、医療設備や物資が不足する発展途上国などでは下痢に伴う脱水症から多くの患者の命を救ってきました。昭和のころ時折耳にしたコレラという感染症は、ある地域では経口補水液の使用により死亡率が約1/10にまで改善されたという報告もあります。世界保健機関（WHO）と国際連合児童基金（ユニセフ）では簡易版の経口補水液の作り方として、水1リットルに砂糖を20～40g（大きじ2, 3杯）と食塩を3g（小さじ半分）入れたものを紹介しています。ただ、経口補水液500mlのペットボトル1本あたりには1～1.5g程度の食塩が含まれており何本も飲むと塩分の摂り過ぎに繋がってしまいます。そこで経口補水液は、暑い中でめまいや立ちくらみ、手足のしびれ、気分の悪さなど脱水の症状を感じた時や、たくさん汗をかいた時に飲むのがいちばん適しているといえます。

一方、スポーツドリンクは経口補水液と比べ糖質の量が多くなっています。これは濃度を血液などの体液に近くし身体に負担をかけないようにするためや、スポーツにより消費されるエネルギーを補給するためですが、糖質が多いので血糖値が上がり易く糖尿病やそのリスクが高い方にとっては悪い方に働いてしまうことが心配されます。甘くておいしいため日常的に飲まれることも多いですが、糖尿病でないことはしっかり確認しておくといえます。

このように一般的に推奨されている経口補水液やスポーツドリンクは飲み方に少し注意が必要なところもあります。熱中症予防の水分の摂り方としては早めにこまめな水分摂取をこころがけ、外出の際にはお茶や水のボトルを持って出ることをお勧めいたします。

【栄養管理科長 管理栄養士 小林 誠】

