

熱中症予防No.2



猛暑、急激な気温上昇によって室内でも 熱中症になる方が増えています。
熱中症予防として水分補給をしっかりとしましょう。

【熱中症に良い飲み物】

☆日常生活では

日常の水分補給→水、麦茶、ミネラル入り麦茶、ほうじ茶
のどが渇く前に、1日のうちでこまめに水分を取りましょう。



注意：コーヒー・緑茶などは、利尿作用があるので、水分が不足することがあるので、注意しまし
よう。

☆軽い運動・入浴・軽い発汗がある時では

→水・麦茶・スポーツドリンク

☆炎天下での仕事・暑い環境での運動時では

→スポーツドリンク・経口補水液

炎天下でのスポーツや仕事などは、急性の脱水症・熱中症をおこしやすくなります。



熱中症・脱水症になると、水と、塩分（ナトリウム）がないと、体内に水分補給ができません。
熱中症の予防には、スポーツドリンクをこまめにとり、脱水・熱中症の症状が出てきたら急いで飲
みましょう。

【注意したい飲み物】

✦ スポーツドリンク（カロリーが高く、塩分が多い）

- ・高血圧・糖尿病・中性脂肪の高い場合は注意し、主治医に相談しましょう。
- ・スポーツドリンクによってはアミノ酸などの水分・塩分以外の成分も含まれるものもあり、アミノ酸などが含まれる場合体内への吸収が遅いので注意して下さい。

✦ 一般的なジュースも水分補給になりますが、カロリーが高いので、飲み過ぎないように。
また、虫歯の原因にもなりますので注意しましょう。

✦ カフェインが含まれている飲み物（コーヒー・紅茶・コーラなど）は、利尿作用があり水分不
足になりますので、飲み過ぎないようにします。

✦ アルコールは飲んだ分だけ、アルコール分解に水を必要とします。1 リットル飲んだら、約 1
リットルの水が奪われるので、控えたほうがよいです。

✦ 牛乳は、涼しい時間の 30 分程度のウォーキングの後にコップ 1 杯の牛乳を飲むことを続ける
と、熱中症予防なり暑さに強い身体を作ると言われています。