****

**7月**

体格や体質、年齢によっても違いますが、1日に1000ml程度の水分補給が必要です。一度にがぶがぶ飲むと、胃液を薄めてしまい、消化不良を起こすことにつながるので、時間を決めて、少量ずつ頻繁に摂取しましょう♪飲むときは、1回小さなコップ1杯、200ml程度を、最低でも1日に3回の食事プラス、10時、3時、寝る前など5～6回飲めば、1日1,000～1,600ml程度の水分が補給できます。特に夏場はのどが渇いてからでは遅いので、こまめに水分補給をしましょう！！

同志社女子大学　公衆栄養学研究室

****

**熱中症を防いで、夏を快適に♪**

****

**☆水分管理の大切さ**

加齢によって、細胞内の水分量が低下してきます。また、口の渇きを感じにくくなり、飲水量が不足し、容易に脱水となってしまいます。これからの時期、発汗量が多くなり、水分やミネラルの補給が不十分であると、熱中症が起こりやすくなります！

熱中症と言えば、炎天下に激しいスポーツをしている時になりやすいと思いがちですが、熱中症の発生は、気温や直射日光だけでなく、湿度が高い、風が弱いことで、体温が上がるけれど、カラダの熱が逃げにくい状況になった時に起こりやすいといえます。

**☆熱中症の種類**

熱中症とは、体温が上昇することで、体内の水分や塩分が低下し、脳への血流も不足してその機能まで低下してしまう状態です。熱中症には以下のような種類があります。

* 熱疲労…脱水による症状で、脱力、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気等が見られる。
* 熱けいれん…大量に汗をかいたときに水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんが起こる。
* 熱射病…体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が起こり、死亡率が高い。

**室内でも安心できません**

****

**☆水分補給のポイント**

**アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまいます。一旦吸収した水分も、それ以上の水分がその後に尿で失われてしまいますので注意しましょう！**

**☆運動する方の為に**

****



　運動中は、汗と一緒に塩分も失われているので、塩分を含んだ飲料等をとることが大切だと、厚生労働省でも推奨しており、水分の補給には、0.1～0.2％程度の食塩水が適当です。市販の飲料の場合、成分表示の100ml中、ナトリウムの量が40～80mgが、0.1～0.2％の塩分に相当します。 ただ、スポーツドリンクは、激しいスポーツをする選手用に開発されたもので、水分や塩分、エネルギー補給を目的としています。飲む場合は、2倍程度に薄めて飲むことをおすすめします☆運動量が少ない場合には、普通の水や、またミネラルなどが含まれる麦茶などでよいでしょう。

参考ＨＰ

日本体育協会　<http://www.japan-sports.or.jp/>

環境省熱中症情報　<http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html>