

おうちの方へ



## の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

急な暑さや日差しの強さを感じる日が増えてきました。運動会も来週末に迫り、熱中症が心配される時期です。普段から適度に体を動かして暑さに体を慣らしていくことや、十分な睡眠をとること、1日3食きちんと食べることなど、生活習慣を整えることで熱中症を予防することができます。そして、欠かせないのが「水分補給」です。水筒の中身については、先日配布した学校だより（運動会特集号）でもお知らせしていたところですが、普段はどんな飲み物を飲むのがよいでしょうか。今回は、3つの場面に分けて、おすすめの飲み物についてまとめました。それぞれのメリット・デメリットなどを踏まえて、時と場合に応じ、ご家庭内で相談し、選択していただければと思います。

## ① いつもの水分補給には「水」

普段の水分補給にいちばんお勧めなのは「水」です。余計なものは含まれていないので、体に優しく、そのまま体に吸収されます。一気に大量に飲むのではなく、こまめに適量を飲むことが大切です。緑茶や紅茶などのお茶に含まれるカフェインには、尿として水分を外に出そうとする作用があるため、効率的な水分補給には向かない場合があります。中にはカフェインを含まないお茶もあり、その代表である麦茶は、夏の水分補給の定番にもなっています。



## ② 長時間の運動など、大量に汗をかくようなときは「スポーツドリンク」

汗には水分と塩分（ナトリウム）も含まれています。毎日きちんと食事をとっていれば、塩分が不足することはまずありません。しかし、たくさん汗をかいたときに水だけを大量に飲んで、体内のナトリウム濃度が薄まってしまうと、濃度を保とうとして水分を外に出すように働き、逆に脱水を起こす危険性があります。これが悪化すると、手や足がけいれんする「熱けいれん」という軽度の熱中症になります。効率的に塩分と水分を補給するなら、0.2%の食塩水が適しているそうですが、そこで便利なのが「スポーツドリンク」です。適度な塩分と、エネルギー補給のための糖分も含まれています。ただし、水分補給にぴったりの飲み物のような気がしますが、これは大量に汗をかくような、激しい運動をする場合を想定して作られています。市販のスポーツドリンク500ml中には、スティックシュガー約10本、角砂糖約8個分相当の糖分が含まれていて、世界保健機関（WHO）の指針によると、大人であっても、スポーツドリンク1本で1日の糖分の必要摂取量を超えてしまうほどです。

糖分を取りすぎるとかえって喉が渇くため、糖分を含んだ飲み物をさらに飲み続けてしまい、吐き気やだるさなどの症状が出る「ペットボトル症候群」という状態を引き起こす場合もあります。毎日のように飲み続けてしまうと、むし歯や肥満などのリスクも高まるため、注意が必要です。

## ③ 脱水が心配な状態なら「経口補水液」

近年よく耳にするOS-1などの経口補水液は、飲む点滴とも呼ばれ、スポーツドリンクよりも塩分（ナトリウム）などの電解質が多く含まれています。大量の発汗や、下痢・嘔吐などを伴うような「脱水症状」が出ているときは、水分と塩分の吸収がすばやくかつ効率的に行える、経口補水液が最適です。

