

## 夏の脱水対策

夏真っ盛り、暑さには慣れてきたでしょうか？暑くなればいつも以上に汗をかき、水分コントロールが大事になってきます。今回はそんな夏の脱水対策について。

体の液体、即ち「体液」が汗等で著しく失われた状態を「脱水症」と言います。ご存知の通り汗はしょっぱく、「脱水」といっても水だけを喪失しているわけではなく、塩分も同時に喪失しています。イメージとして人の体の水分は「水」ではなく、「海水」と思って頂いた方がいいかもしれません。体に水分が不足する状態、正式名では「脱水症」ですが、実態は「脱塩水症」です。塩水が抜けるわけですから、補充するのも当然塩水です。つまり、脱水対策で使う水分は水やお茶ではなく、塩分の入った飲み物を使用して下さい。

具体的にはどのような飲み物がよいのか？市販されている物の中では「経口補水液」(OS-1 他、各社)がベストです。スポーツドリンクやリンゴジュースでも代用は出来ますが、経口補水液と比べると、糖分多め、塩分少なめとなります。食べ物として比較的経口補水液に近い組成として、「おかゆ+梅干し(少量)」、「スイカ+塩」があげられます。夏バテで食事がとれないときには検討していいかもしれません。1Lの水に30gの砂糖、3gの食塩を溶かせば、経口補水液にちかい組成となることも、覚えておいて下さい。

寝起きで沢山汗をかいたとき、運動前後には上記補水液での水分摂取を心がけましょう。また、外に出かける前、トイレに行ってもおしっこが出ないときは、水分が不足しているかもしれません、コップ1~2杯の補水をしてから出かけましょう。