

汗をかいたら必ず水分補給を！

暑いときや汗をかいたときは水分補給をすることが大切ですが、水分補給の方法にコツがあることを知っていますか？

汗をかいたら何を飲む？

運動をして汗をかいたときや、熱中症を予防するためには、しっかりと水分をとることが大切です。しかし、たくさん汗をかくと、水分だけでなく、塩分やカルシウムなど体にとって必要なものも汗と一緒に出ていってしまいます。そのため、水分補給では水だけでなく、汗で失われた塩分やカルシウムも一緒に補う必要があります。運動をしてたくさん汗をかいたときには、塩分を含んだ水分、経口補水液、スポーツドリンクなどを飲むことで、失われた塩分やカルシウムもきちんと補うことが、熱中症予防にもつながります。



日常生活で水分が減る

私たちは日常生活で、1日に約 2.5ℓもの水分を失っています。失う水分は、排泄で約 1.6ℓ、汗や呼吸で約 0.9ℓです。また、食べ物や飲み物、体の中で作られる水（代謝水といいます）によって、一日に必要な水分の量は約 2.5ℓに調節されています。暑かったり運動したりして汗をかいた場合、水分が体の外に出るので、失った分の水分を取り入れるために水分補給は大切なのです。

塩分（ナトリウム）を補給することの大切さ

たくさん汗をかいたときは、かいた汗の量の水を飲むことができません。これを「自発的脱水」といいます。「自発的脱水」とは、水だけを飲んでいると、血液中の塩分濃度が下がり、水が飲めなくなってしまう状態のことです。体の中では、塩分濃度をもとに戻そうとして、尿で水分を体外に出そうとします。「自発的脱水」が起こると、運動能力が低下したり体温が上昇したりして、熱中症にかかりやすくなります。

のどの渇きを感じる前に

「のどが渴いた」と感じているときは、体の中の水分がすでに足りなくなっている状態です。渇きを感じる前に水分をとることが大切です。



少ない量を、こまめに

のどが渴いたからといって一気にがぶ飲みするのではなく、汗をかく前にコップ1～2杯、汗をかいているとき（運動しているときなど）はコップ半分～1杯くらいを、20～30分ごとにとりましょう。

