

# 健康情報

住民課健康推進グループ ☎26-7871  
(総合ケアセンターゆくり内)



担当

保健師 かきざき ひとみ 瞳

今月のテーマ

## 水分を取って熱中症を予防しましょう！

7月は熱中症予防月間です。熱中症とは、めまい・頭痛・吐き気・嘔吐(おうと)・身体のだるさなどさまざまな症状があり、重症化すると死に至ることもあります。徐々に暑さが増してきたこの時期は、知らないうちに水分不足になっていく可能性があるのです。水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう！

### 1日にどのくらいの水を飲んでいますか？

人の体の約60%は水分でできており、1日に2.5ℓの水分を摂取することが推奨されています。

この2.5ℓには、食事で取る水分と体内で作られる水分も含まれており、それを除いた1.2ℓの水分摂取が推奨されています。

そこで、1.2ℓの水分補給をするために、まずは次のタイミングでコップ1杯(約150ml)の水分を取ってみましょう。

- ①寝る前
- ②起きた時
- ③朝・昼・夕の食事中
- ④運動・外出の前後
- ⑤入浴の前後

この5つの飲むタイミングを意識することで、約1.3ℓの水分補給ができます。夏は汗をかきやすく体外に出ていく水分量が増えるため、普段より水分補給を多くする必要があります。特に暑い夏の日には睡眠中に脱水になりやすく、血流の悪化で血栓ができ、脳梗塞や心筋梗塞等を引き起こす原因にもなると言われています。

そのため、寝る前と起きた時は、コップ1杯の水を飲むことを心掛けましょう。定期的な水分補給は感染症予防にもなるため、夏風邪予防のためにも喉の乾きを感じる前にこまめに水分を取りましょう。  
※心臓病・腎臓病などで医師から水分制限の指示がある方は、その指示に従いましょう。

### 飲み物の種類は？

●適しているもの▽水、麦茶、番茶

●適していないもの▽コーヒー・緑茶等のカフェインを含む飲料、ジュース

●注意が必要なもの▽スポーツドリンク、経口補水液

※スポーツドリンク・経口補水液は、運動中や運動後等の汗をかいた時に飲むことで、失われた水分やミネラルが補給できます。しかし、500mlペットボトル1本分でスティックシュガー8本分の糖分が含まれているため、飲みすぎると生活習慣病につながってしまいます。そのため、発汗の有無によって飲み物を使い分け、糖分の多い飲料は飲みすぎに注意しましょう。

糖尿病や血糖値が高いと医師に指摘されている方は、糖分に注意し医師の指示に従いましょう。

### 水分補給以外の熱中症予防方法

- 涼しい服装を心掛ける
- エアコンや扇風機を上手に利用する
- 外出時は帽子や日傘を活用する
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 適度な運動と十分な睡眠で、丈夫な身体をつくる

日ごろからの生活習慣が熱中症のみならず、さまざまな病気の予防につながります。自らの予防行動が自らの健康を作り出します。暑さに負けず健康に過ごしましょう。

