



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
佐藤 研

暑くてムシムシした夏は熱中症に用心しなければならぬ季節です。熱中症は多量の発汗などにより体内の水分と電解質のバランスが崩れることが原因ですから、予防には小まめな水分補給が必要と言われています。では、どれ位の水分をどのように摂れば良いのでしょうか。

まず、水分は一度に大量に補給しないこと。胃や心臓、腎臓に負担をかけないように1回にコップ1杯(150〜200ml)ずつ、1日数回飲むようにします。コーヒーや緑茶は利尿作用があるので、水分補給には控えましょう。

また、市販の清涼飲料水やスポーツドリンクにはかなりの糖分が含まれているので要注意。例えば、500mlのスポーツドリンク(糖分5%)を2本飲むと、1日の糖分摂取量を上回ってしまいます。

運動による脱水状況の把握のためには、運動前後の体重測定を習慣づけること。体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節

熱中症とペットボトル症候群

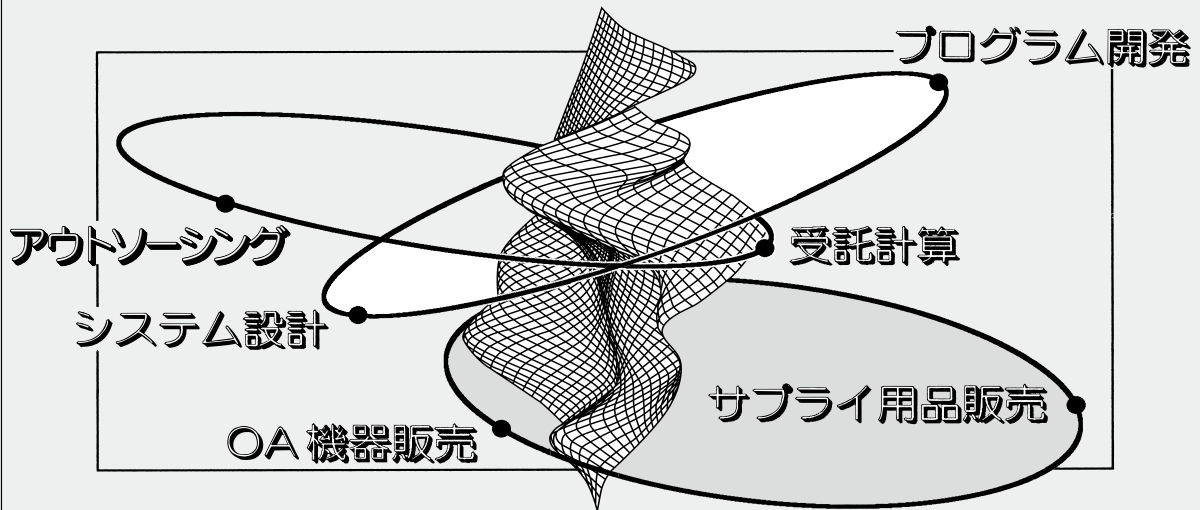


能力が低下するので、運動前後の体重減少が2%以下に納まるように水分を補給します。運動前及び運動中の水分の補給には0.2%程度の食塩水が適当とされ、具体的には250〜500ml程度の水分(スポーツドリンクを2倍に薄めたものが良い)を数回に分けて飲むとよいようです。

「ペットボトル症候群」をご存知ですか。口当たりの良い清涼飲料水やスポーツドリンクを大量に飲み続けることによって起こる「急性糖尿病性昏睡」のことで、正式には「清涼飲料水ケトアシドーシス」と呼ばれます。とくに、喉の渇きを癒すために清涼飲料水をガブ飲みしている10代から30代の若者に多くみられますが、最近では暑さのために発症者が増え、若い世代に限らなくなっているそうです。喉が渇いたら小まめに水やお茶を飲むのが一番かもしれませんね。

〔東北労災病院／青葉区台原〕

OAを通して企業に貢献する



七十七コンピューターサービス 株式会社



〒981-3206 仙台市泉区明通二丁目10番1(七十七銀行泉センター内)
TEL (022) 377-8872 FAX (022) 378-7771
ホームページアドレス <http://www.77cs.co.jp>