

薬剤師からの健康アドバイス

熱中症の対策



愛染橋病院
薬剤科

片岡 佑太

熱中症はなぜ起きる？予防するには？

夏本番に向けて暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。この暑さで体調を崩されていませんか？油断していると熱中症になってしまう恐れがあります。

気温が体温よりも高くなった時、体は汗をかくことで体温を下げようとします。この汗には水分だけでなく塩分などの電解質も含まれています。そして水分と電解質が失われることで脱水となり、熱中症になってしまいます。体から失われた水分と電解質を補うことが、熱中症の予防に大切です。

近頃、熱中症には経口補水液とよく耳にしますが、スポーツドリンクとはどのように違うのでしょうか。

経口補水液はスポーツドリンクと比べて

ナトリウムやカリウムなどの電解質が数倍も多く含まれています。反対に糖分はスポーツドリンクよりも少なく調整されており、素早く体から出て行った水分と電解質を補うことができます。

正しい水分・塩分補給の仕方とは？

では、経口補水液のほうがいいのか？という点と必ずしもそうではありません。経口補水液が適しているのは、熱中症の症状（めまいや顔のほてり、体のだるさや吐き気など）がみられた場合や、暑さでたくさん汗をかいた時です。日常生活における水分と電解質の補給であれば、スポーツドリンクでも十分だと言われています。

各飲料は一度にたくさん飲むよりも、少しずつこまめに飲む方が熱中症の予防になります。

ただし、飲みすぎにはご注意ください。
経口補水液 500ml 中にはナトリウムが約 600mg（≡味噌汁1杯分）、カリウムが約 390mg（≡バナナ1本分）、炭水化物が 12.5g（≡角砂糖3個分）含まれています。医師から塩分やカリウム、炭水化物（糖質）の量を指導されている方は注意してください。
スポーツドリンク 500ml には炭水化物約 30g（≡角砂糖7個分）が含まれているので、虫菌にもお気をつけください。

熱中症に気を付けてこの夏も元気に楽しみましょう！