

夏バテ予防 ～水分と食事～

川口市立医療センター

臨床栄養科

まえだ ちえこ
前田 知恵子



暑い日が続くと脱水症や熱中症で体調を崩すかたが増えます。また、冷房の効いた室内との気温差にも体力を奪われ、疲れがたまりやすくなります。

水分補給のタイミング

喉が乾いたと感じてからでは遅いです！脱水症の予防には時間を意識して、こまめな水分摂取がおすすめです。例えば、起床時、毎回の食事の時、食事と食事の間、入浴の前後、就寝前に水分を摂ると1日に8～10回となります。逆に1度に大量の水分を摂るとかえって体内の電解質のバランスを崩して体調不良となることもあるので注意が必要です。

水だけではダメ

脱水時には水と一緒に適量の塩分(ナトリウム)と糖分を含んだ水分補給が効果的です。私たちの身体には約0.9%の食塩水と同じ浸透圧の血液が循環しています。また、汗にもナトリウムが含まれています。このため、大量に汗をかいた時に水だけを飲むと、血液のナトリウム濃度が薄まらないよう身体が反応し、余分な水分を尿として排泄します。こんな時には0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料(イオン水や経口補水液)の利用を推奨しています。

ただし、市販の経口補水液500mlには約1.5gの塩分(味噌汁1杯程度)や400mg弱のカリウム(バナナ1本程度)、約12gの糖分(角砂糖2個分)が含まれます。また、市販のスポーツ飲料にはさらに多くの糖分が使われています。このため、高血圧や腎臓疾患、糖尿病のあるかたはご使用前に主治医への確認をおすすめします。

バランスの良い食事

暑いとどうしても冷たい物を飲みすぎたり、そうめんなどのさっぱりした物だけを食べたりと、偏った食生活になりがちです。食事の時に主食(ごはんやパン、麺)、主菜(肉や魚、卵、大豆製品を使った料理)、副菜(野菜、きのこ、海藻類を使った料理)を揃えることを意識することで食事のバランスが良くなり夏バテ予防につながります。