

# Q. 水分補給にはどんな水分がいいの??

## A. 予防の段階では水かお茶を

★お茶はカフェインを含まないものを。

カフェインには利尿作用があるため、必要な水分も排出してしまいます。

### カフェインを含まないお茶

麦茶、ほうじ茶、ルイボスティー など

※「ノンカフェイン」等の表示も参考にしましょう

### カフェインを含むお茶

紅茶、ウーロン茶、緑茶

※その他カフェインを含む飲料に、コーヒー・コーラ・栄養ドリンク・エナジードリンクがあります

★ジュースやスポーツドリンクには多くの糖が含まれています。

肥満、高血糖、脂質異常症、脂肪肝の予防の観点から、水分補給用としては不向きです。

### 飲料の糖分含有量

スポーツ飲料(500ml) スティックシュガー 10本

紅茶(500ml) スティックシュガー 7本

炭酸飲料(500ml) スティックシュガー 19本

缶コーヒー(185ml) スティックシュガー 5本

★アルコールは体内で分解されるときに水を必要とするため、脱水の心配があります。

アルコールは水分と考えることが重要です。

## Q. 塩分補給は??

# A. 食事からでも十分な塩分を得られます

空腹時間が長くないように適時食事をするのが大切です。

特に朝食には、

- ① 気温上昇前に水分と塩分を補給できる
- ② 身体が外気温に順応しやすくなる

効果があるため重要です。

熱中症予防の観点からも、1日3食バランスの良い食事をするのがおすすめです。

### 〈バランスの良い食事〉



Q. 経口補水液って??

A. 世界保健機関が開発した、  
脱水症治療を目的とした飲料

経口補水液は小腸で水分が吸収されやすいよう、ナトリウム:ブドウ糖=1:1に調整されています。

熱中症の症状が現れている場合に有効です。

### 熱中症の症状

めまい、たちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量発汗  
頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、頻脈

### 経口補水液の推奨量(1日当たり)

成人:500~1,000ml

幼児:300~600ml

乳児:体重1kg当たり30~50ml