



これからの時期は大変暑くなります。脱水症リスクの時期です。予防するには、定期的な水分補給や飲み物の選び方がとても大切です。水分補給だけでなく、規則正しい食事もお心がけていきましょう！

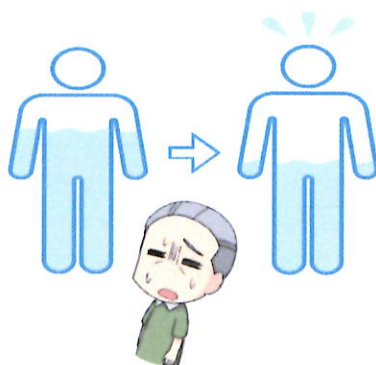
また、体調が悪い時は無理はせず医療機関を受診することも大切です。



脱水症とは？どんな症状？

私たちの体の約60%は**水分**でできています。この水分は、体温調節や血液の流れ、栄養や酸素の運搬などに欠かせない役割を果たしています。特に夏の時期は、汗として体温調節を行う上で水分はとても重要な役割があります。

ところが、**汗をかいたり、下痢したり**して水分と塩分（ナトリウムなど）を多く失うと、「**脱水**」という状態になります。脱水症になると、**のどの渇き、だるさ、めまい、頭痛**などの症状が現れます。さらに重症になると**意識がもうろう**としたり、**けいれんが起こったり**することもあります。また、汗による体温調整ができなくなると熱中症を悪化させる危険性もあります。



脱水症予防は「水分補給」

水分補給のコツは「**のどが渇く前、定期的、少量ずつ**」です。のどが渇いていなくても、時間を決めて摂取することがポイントです。特に運動時や暑い日は、**15～20分おきに**少しずつ水や麦茶を摂取するように心がけましょう！

経口補水液について

脱水症の食事療法として**経口補水液**も市販されています。これは水、塩分、糖分を体に吸収されやすいバランスで配合した飲み物で、軽度～中等度の脱水症に効果があるといわれています。しかし、経口補水液にはナトリウム（塩分）が多く含まれているため、心臓や腎臓に持病がある人は医師に相談した上で飲むようにしてください。

また、水分補給というと飲み物ばかりに目がいきがちですが、**規則正しい食事**も重要です。ご飯やみそ汁、果物や野菜は

ペットボトル症候群に注意しよう！

汗をかいたときにスポーツドリンクやジュースなどを飲む機会が増えると思います。そんなときに気をつけたいのが「**ペットボトル症候群**」です。これは、甘い飲み物を多く飲みすぎることによって**血糖値が異常に上がり、体のバランスが崩れてしまう病気**です。特にスポーツドリンクやエナジードリンクなどには、糖分が多く含まれていますので、水分補給として大量に飲む習慣があると発症することがあります。症状としては、**だるさ、吐き気、頭痛**、ひどい場合は**意識障害や命にかかわることも**あります。そのため、水分補給の基本は水や麦茶などの糖分を含まない飲み物にしましょう。

