2019/08/08
高村病院リハビリテーション科
伊丹　一帆

読んで健康！通信

熱中症対策にダメな飲み物

夏になると、ビールやスポーツドリンク、炭酸飲料などをついつい飲んでしまいがちですね。しかし水分補給に選ぶものは、気をつけないと逆に脱水症状になる可能性が高まったり、糖分の摂りすぎになってしまうので注意が必要です。今回は熱中症対策におすすめの「飲み物」をご紹介します。

夏になり汗をかくことが多くなると、身体に必要な水分量も増えます。私たちの身体は、何もしなくても１日に約1200～1500mlの水分が失われます。その為、１日あたりの水分補給量は1500～2000mlを目安にしましょう。例えば、500mlのペットボトルを午前中に1本、午後に

2019/08/08
高村病院リハビリテーション科
伊丹　一帆

1本飲み、朝と寝る前にコップ1杯飲むようにすれば、最低限の水分は補うことができます。特に寝ている間に水分が失われているので、寝る前と朝、コップ1杯の水を飲む習慣をつけるといいですね。

熱中症対策の要！水分補給にNGな飲み物は？

水分補給は熱中症対策に欠かせませんが、飲み物として向かないものがいくつかあります。

（1）カフェインを多く含むもの

　コーヒー、紅茶、栄養ドリンク、コーラ飲料などにはカフェインが多く含まれています。カフェインには利尿作用があるため、飲んだ分以上の水分が体から出ていってしまいます。

（2）アルコール

　アルコールもカフェイン同様、利尿作用があります。お酒を飲むときは同じくらいの量の水を一緒に飲むようにしましょう。特にビールは糖質量も多いので、飲みすぎは注意しましょう。

（3）糖質の多い飲み物

　ジュースやスポーツドリンクなどの砂糖入りの飲み物は、急激な血糖値の上昇につながり、肥満の原因にもなってしまいます。またその後、血糖値が急降下するので頭痛やイライラ、体のだるさなどにつながります。

熱中症対策におすすめの飲み物は？

水、麦茶などのノンカフェイン飲料を意識してとるようにしましょう。ほかにも、たんぽぽ茶（タンポポコーヒー）、ルイボスティー、黒豆茶、コーン茶などもノンカフェインなうえ、ミネラルも補給できるのでおすすめです。