すまいるカフェだより

～ 2022年 8月号 VOL.27 薬剤部 ～

夏の水分補給、熱中症対策にはどんな飲み物がおすすめ？

熱中症を防ぐためには水分補給がなにより大事です。しかし、飲み物の種類によっては、逆に脱水症状を招いたり、糖分・塩分のとりすぎになったりしてしまうため、注意が必要です。おすすめの飲み物をご紹介します

おすすめの飲料

〇スポーツドリンク（ポカリスウェット®、アクエリアス®など）

汗で失われる、糖分と電解質（ナトリウムやカリウムなど）を素早く補えるように作られています。ただし、日常の水分補給として飲む量が多くなるとカロリーの摂りすぎになってしまうため、注意が必要です。

〇経口補水液（OS-1®など）

糖分と塩分を水に溶かして作られた飲料のことで、スポーツドリンクより速く電解質（特にナトリウム）を吸収することができます。熱中症の予防にも効果がありますが、熱中症になってしまった！というときには経口補水液が一番です。ただし、日常的に飲むと塩分のとりすぎになってしまうことがあるので注意が必要です。

〇麦茶

麦茶はノンカフェインな上に、電解質も手軽に補給できます。ただし、ナトリウムが少なめなので、熱中症の予防には、梅干しなど塩分を一緒に摂ることをお勧めします

好ましくない飲料

△カフェインを多く含む飲料（コーヒーや紅茶、緑茶、コーラなど）

カフェインには利尿（おしっこを出す）作用があり、体内から水分を排出してしまいます。水分の補給を目的として摂取するのは避けたほうがいいでしょう。嗜好品として楽しみましょう。

×アルコール飲料

カフェインと同じように、アルコールにも利尿作用があります。また、体内でアルコールを分解するのに、さらに多くの水分を必要としますので逆効果になりかねません。