

体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol. 18 今から対策をして暑い夏を乗り越える！熱中症・猛暑対策！

まだ猛暑ではないこの時期に最近のニュースでは「熱中症」の内容が流れていますが、
熱中症は夏の暑いシーズンだけではなくありません！！

- ① 急に気温が上がり暑くなった日
- ② 梅雨の晴れ間
- ③ 梅雨明け・お盆明け

この3つの時期に熱中症は起きやすいとされているので、今の時期でも対策が必要です！



熱中症を防ぐためには、日ごろからこまめな水分補給が欠かせません！

皆さんは普段、間違った水分補給をしていませんか？

まず水分の量は日中起きている時間帯は喉の渇きや気温に関わらず1時間毎にコップ半分～1/3程度を摂取するように意識しましょう。食事での水分摂取も含め1日で必要な水分摂取量は人によって異なります。

1日に必要な水分摂取量は【 $25 \times \text{体重} = \text{〇ml}$ 】です。（例 体重50kgの場合 $25 \times 50 = 1250\text{ml}$ ）

次に飲むものについても注意が必要です。利尿作用のあるカフェインが含まれる「緑茶」などを水分補給として飲まれている人は、水分を飲んでいるつもりでも水分不足になりやすいです。液体としては飲んでいるつもりでも水分をカラダの中に吸収できていません。水分補給に適している飲み物は、

- 水
- 麦茶（ノンカフェイン）
- スポーツドリンク



が良いとされています。水は糖分や塩分が含まれておらず、水分の吸収率が高くなります。また、スポーツドリンクはカラダの中の浸透圧が同じで水分補給に適していると言われてはいますが、糖分や塩分が含まれているため運動後の水分補給として適しています。

熱中症を予防する為には、毎日食事を3食しっかりととり、カラダに必要な栄養を補給して体調を整えておくことも大切です。中でも朝ご飯を食べないという方は、塩分をとる機会が減り塩分不足になるため熱中症の原因を作ってしまいます。朝、食欲が湧かないという方にオススメです！

「お味噌汁」

お味噌汁は水分補給と塩分補給が同時にできるのに加え、味噌汁の具によっては汗と一緒に流れ出てしまうミネラルやビタミンB群などの補給ができます。具材を日替わりで選べば、食欲が落ちがちな夏場ならではの栄養の方よりも防げます。また、発酵食品である味噌が腸内環境を整えてくれ免疫力向上にも繋がります。

「枝豆」

枝豆や豆腐、納豆などの大豆製品には効果的なビタミンB1も含まれているので、日頃からのコンディションを上げるためにも良い食材です。

【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式HP・LINE公式アカウント>

