

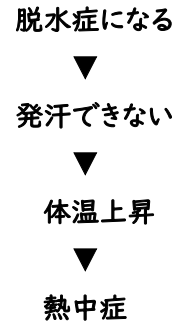
知って防ごう！水分補給と熱中症対策について

今年の夏も猛暑が予想されます。自分の身とチームメイトを守るためにもご活用下さい。

脱水症・熱中症について

脱水とは
<ul style="list-style-type: none">● 単なる水の不足ではなく、体から塩分も同時に失われた状態のこと。● 症状：微熱、喉が渇く、体重が2%以上減少、尿や発汗の減少
脱水症になると体から熱を逃す働きが弱くなり熱中症のリスクが高まる。
熱中症
<ul style="list-style-type: none">● 暑い・蒸し暑い環境下で起こる体調不良のこと。● 症状：下痢、嘔吐、発熱、激しい発汗、食事や水分摂取量の低下

脱水症になると体から熱を逃す働きが弱くなるので、熱中症のリスクが高くなります。



水分補給について

運動時に最適な飲料とは糖質と塩分を含むもの。

→スポーツドリンクが最適！

なぜなら、素早く吸収され、体液を回復させることができるため。

「運動中に塩分と糖質が必要な理由」

①塩分補給

脱水時には、水と塩分も失われているため、塩分も摂取する必要がある。

②吸収スピード up

糖質が含まれる方が、水分吸収が速やかに行われる。

ただし、糖質濃度が高くなると胃にたまりやすく好ましくない。最適濃度は4~8%。

③血糖値の維持

運動中の糖質補給は、血糖値の低下を防ぎ、長くパフォーマンスを維持することができる。

運動前	運動中	運動後
食事		食事
水・麦茶 スポーツドリンク	スポーツドリンク	スポーツドリンク 果汁100%ジュース 麦茶、牛乳
✓ 2~4時間前 ✓ 5~10ml/kgの水分摂取 (ペットボトル半分~1本) ✓ 尿の色を確認	✓ 喉が渇く前に飲む ✓ 15~20分おきに約200ml ✓ 運動前後の体重減少が2%以下	✓ 減った体重を戻す位の量 (運動後1時間以内) ✓ 尿の色を確認

熱中症になってしまったら

熱中症が疑われる時には、涼しい場所へ避難し、経口補水液の摂取、脱衣と身体冷却を行いましょう。

経口補水液とは

経口補水液とは

- 脱水症を飲水によって改善させるための飲み物。【商品例：オーエスワン（OS-1）】
- スポーツドリンクよりも電解質濃度が高く糖濃度は低いため、**体内への吸収がより速く**行われる。

留意事項

- 脱水症でない人が、普段の水分補給や予防として飲用するものではない。



体調を整えるときに使う飲料

- ・食事が食べられる
 - ・脱水症の所見が改善する
 - ・尿が正常にでる
- このようになれば、
使用を中止してよい目安です。

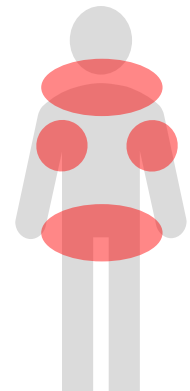
OS-1 基本の飲み方と対処法

成人の場合：経口補水液（OS-1）2本用意



体を冷やす部位

「首の裏、脇の下、鼠径部」



熱中症は時間との勝負です。迷っている間に症状を進行させないためにも、迅速な摂取を！

※飲んではいけない物：アルコール、アミノ酸入り飲料、牛乳（体温が上昇するため）

※意識・応答がある場合の対応です。重症の場合には救急車を呼びましょう。

手作りで節約レシピ

スポーツドリンク

レモン水ベース

- ✓ 水 1L
- ✓ 塩 小さじ1/2
- ✓ 砂糖 大さじ3~4
- ✓ レモン汁 大さじ2



スポーツドリンク

麦茶ベース

- ✓ 麦茶 1L
- ✓ 塩 小さじ1/2
- ✓ 砂糖 大さじ3~4



経口補水液

材料

- ✓ 水 1L
- ✓ 塩 3g（小さじ1/2）
- ✓ 砂糖 20g（大さじ2+小さじ2/3）
- ✓（レモン汁 1滴）