

熱中症対策～水分補給のポイント～

暑い夏は熱中症対策としてこまめな水分補給が欠かせません。しかし、水分補給には意外な落とし穴が隠れています。あなたの水分補給は間違っていないか？

- こまめに少しずつ飲む⇒一度に沢山の水分をとると胃液が薄まり食欲低下につながります。コップ1杯(150～200ml)がベストな量です。
 - ※運動する場合30分前に250～500mlを何回かに分けて、運動中は20分ごとに一口程度飲みましょう。
- 喉が渇く前に飲む⇒「喉が渇いた」と感じた時はすでに軽い脱水状態です。
- ジュースや清涼飲料水ばかり飲まない⇒甘いものは血糖値が上がるので空腹を感じにくくなります。食欲の低下は体力が落ちる原因になります。
- コーヒー・紅茶・日本茶ばかり飲まない⇒カフェインを含む飲み物は血管収縮作用があり、体内の熱が外に逃げにくくなります。
- 水代わりにアルコールを飲む⇒アルコールは水分補給にはなりません。

