

夏の脱水と水分補給のポイント

— ペットボトル症候群にも注意を —

理学療法士 足川

今年は早期に梅雨が明け暑い時期がやってきました。  
この時期は熱中症への注意が必要になってきます。

夏は気温や湿度が高く、私たちの身体は体温調節のために多くの汗をかきます。そのため、知らないうちに体内の水分や電解質が失われ、脱水症状を引き起こすことがあります。  
特に高齢者や子どもは脱水に気づきにくい傾向があります。

脱水の症状

- ・口の渇き
- ・めまい
- ・倦怠感
- ・集中力の低下



脱水症状の初期には、口の渇き、めまい、倦怠感、集中力の低下などが現れます。重症になると、意識障害や熱中症を引き起こす可能性もあるため、早めの水分補給が重要です。

熱中症

軽症

中等症

重症

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉のこむ返り



- ・頭痛
- ・吐き気・おう吐
- ・倦怠感
- ・虚脱感



- ・意識障害
- ・けいれん
- ・高体温
- ・呼びかけへの反応の低下



ところで、近年増えているのが「**ペットボトル症候群**」と呼ばれる状態です。  
これは、糖分の多い清涼飲料水を大量に飲み続けることで、血糖値が急激に上昇し、血糖値の上昇を抑えるホルモンでもあるインスリンが追いつかず、体が糖をうまく使えなくなる病態です。

喉の渇きを紛らわすために糖分を含む甘い飲み物を繰り返し飲むことで、悪循環に陥ります。特に糖尿病のある方や予備群の方にとっては深刻なリスクとなります。

水分補給の際はスポーツドリンクには砂糖が含まれることが多いので、少量の汗しかかかない場合には血糖コントロールの点ではお茶や水が良いでしょう。  
熱い環境にいるときや運動時など大量に発汗する場合は塩分などの補給も必要となってきますので、その際にはOS-1などの糖分の少ない経口補水液の摂取が良いでしょう。

|         | エネルギー[kcal] | 食塩相当量[g] |
|---------|-------------|----------|
| OS-1    | 50          | 1.46     |
| ポカリスエット | 125         | 0.6      |
| アクエリアス  | 95          | 0.5      |

(500ml当たり)

ウォーキングなどの運動は日中の暑い時間は避け、朝晩の涼しい時間に行いましょう。ただし、最近は最低気温も25℃以上になることがあります。こまめに少量ずつ水分を摂ることを心がけましょう。喉が渇く前に補給するのが理想的です。体調の変化に気を付けて、無理のない範囲で行うことを心がけてください。



10月11日（土）に第21回博愛ウォーキングを予定していますので皆様のご参加をお待ちしております