

## 【 保護者各位 】

近年平均気温も高くなってきていることもあり、高温・多湿のこれからの季節は熱中症対策が不可欠です。特に子供は注意が必要ですので、家庭での予防対策をお願いします。

### < 熱中症回避のために >

- ①子供の飲み物は多めに持たせて下さい。 (スポーツドリンクなど)
- ②帽子を持たせて下さい。 (名前を記入)
- ③十分な睡眠をとらせて下さい。 (規則正しい習慣)
- ④朝食はしっかり食べさせて下さい。 (朝食時にコップ一杯の水分補給)
- ⑤体調不良の時は必ずコーチに伝えて下さい。

### 水だけじゃダメ？汗をかいたら塩分も補給

大量に汗がでた時には、発汗量に見合った量の水を飲めないことが昔から知られ、これを自発的脱水と呼んでいます。この自発的脱水は、水だけを飲むと血液の塩分濃度が下がり、水が飲めなくなることが明らかになってきました。われわれの体には、ほぼ0.9%の塩分を含んだ血液が循環しています。

ところが大量の発汗がおこると、皮膚をなめると塩辛い味がすることからわかるように塩分が失われます。この時水だけを飲むと、血液の塩分濃度が薄まり、それ以上水が欲しくなくなります。同時に余分の水分を尿として排泄し、その結果体液の量は回復できなくなります。この状態で運動を続けると運動能力が低下し、また体温が上昇して、暑熱障害の原因となるわけです。

### 食塩と糖分を含んだ水分補給が効率的

水分の組成としては0.1~0.2%の食塩と糖分を含んだものが有効です。運動量が多いほど糖分を増やしてエネルギーを補給しましょう。特に1時間以上の運動をする場合には4~8%程度の糖分を含んだものが疲労の予防に役立ちます。これには、冷えたスポーツ飲料が手軽ですが、自分で調製するには1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることもできます。

長時間運動を続ける場合には、食塩濃度をやや高くすることが必要です。トライアスロンなど長時間の運動では、血液のナトリウム濃度が低下して、熱いれんのおこることが報告されています。またエネルギー源としての糖質も水と一緒に摂取することが効率的です。運動の回復時においても水分を摂取することによって、体温の回復が早くなります。



### 成分表示を見よう！

#### 市販の飲料を選ぶ時、成分表示を見えていますか？



ナトリウムが  
**40~80mg** (100ml中)  
入っていれば、  
**0.1~0.2%の食塩水**  
に相当します。