

熱中症予防と水分補給

夏の暑い時期や長時間のスポーツ活動で大量に汗をかくときには、水分補給が重要になります。

汗からは水と同時に塩分も失われます。そのため水分補給と同時に塩分の補給・さらにはエネルギーの補給も行うようにしましょう。

水分・塩分・エネルギー補給を同時に行う際に、一番簡単なのはスポーツドリンクです。ただ市販のスポーツドリンクは糖分も多く含まれるため、大量に摂取するのは良くありません。

水やお茶（カフェインを含まない麦茶が最適です）の補助としてスポーツドリンクを使ったり、スポーツドリンクを氷や水で薄める・粉末タイプで濃度を調節するのも良いでしょう。

熱中症予防としては水や麦茶＋塩飴や塩分タブレットも効果的です。ただし、塩分のとりすぎも要注意です。

試合など時間の間隔がある場合はエネルギーゼリーなども効果的です。

また運動後の水分補給もなるべく水や麦茶にして、食事がしっかりとれるようにしましょう。ジュースやスポーツドリンクなど糖分を多く含む飲料は食欲を落としてしまい、食事で十分な量を食えることが出来なくなります。食事まで時間がある場合は、軽めの補食をとるのも効果的です。

疲労回復や夏バテ予防には食事で十分な栄養補給をすることが大切です。

ジュニア年代の子供たちは、おいしくて飲みやすいスポーツドリンクをたくさん飲みたがると思いますが、水や麦茶にプラスαの補助として活用していくと良いでしょう。

石川接骨院
院長 石川雅彦