



水分補給を上手にしましょう！

暑い夏、脱水症や熱中症を予防するためには水分補給が大切です。
最近ではスポーツドリンクに加え、経口補水液も様々な種類が販売されていますね。
今回は、これらの飲料の違いを含めて水分補給のポイントをお話しします。

水分補給の量とタイミング

量

1日に飲み物からとる水分量の目安は**1.0～1.3L**です。
夏は気温が高く汗をかくため、少し多めの**1.5～2.0L**を目安に補給するようにしましょう。



タイミング

のどが渇く前に、こまめに水分補給をすることが重要です。
一度にたくさん飲むのではなく、**1回にコップ1杯程度（150～250mL）**の量を
1日6～8回に分けて取りましょう。特に高齢者はのどの渇きを感じにくいいため、起床時・食事時・お風呂上り・就寝前などタイミングを決める方法もおすすめです。

スポーツドリンクと経口補水液の違いとは？

どちらも水分・電解質（塩分）・糖質等の補給を目的とした飲料です。

- ❖ **スポーツドリンク**…経口補水液に比べ電解質濃度（塩分）が**低く**、糖質が**多く**含まれます。
- ❖ **経口補水液**…スポーツドリンクに比べ電解質濃度（塩分）が**高く**、糖質が**少なく**含まれます。



どんな時に何を飲む？

日常生活

日常生活の中でそれほど汗をかいていなければ、基本的には**水やお茶**などで十分です。
スポーツドリンクやジュースは糖分の摂りすぎにつながるため、甘味のない飲み物がおすすめです。

注意

カフェインを多く含む飲料（コーヒー・玉露など）やアルコールは、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、水分補給には適していません。

軽い運動や暑い中で汗をかいた時

汗をかいた時は、水分だけでなく塩分や糖分の補給も必要です。
塩分・糖分が適度に含まれる**スポーツドリンク**をとりましょう。



発熱、下痢、嘔吐があるとき

多くの電解質が失われているため、**経口補水液**を選びます。
一気に飲むと弱った体に負担がかかります。少量ずつ、ゆっくり飲みましょう。
疾患のある方や食事制限の必要のある方は利用する前に医師に相談してください。

