

熱中症対策～塩分摂取について～

熱中症予防には“水分と塩分摂取が大切”と言いますが、塩分を過剰に摂取している場合があるので注意が必要です。

☆塩分が必要な理由

大量に汗をかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そこに水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度（体内における塩分やミネラルの割合）が低くなり、けいれんなど様々な熱中症の症状が出現します。

☆塩分摂取が必要なのはどんな時？

高温多湿の屋内外で30分を超える長時間の労働やスポーツなどにより、**大量に汗をかいたとき**。汗をかいた後に体がベタベタしているのは塩分が出た証拠です。

エアコンの効いた室内にいたことが多い場合は？

汗をほとんどかかない、またはじんわりかく程度の場合はこまめな水分摂取（30分ごとにコップ半分の水分）で十分です！

普段の食事をしっかり食べられていれば、必要な塩分量は摂取できています。

※塩飴やスポーツドリンク等を摂取すると塩分・糖分の摂りすぎになる場合があるので注意が必要です！

☆塩飴の注意点

塩飴を食べる場合は必ずコップ半分～1杯程度の水分も摂取しましょう！

熱中症予防に水分は必須です！！



☆高血圧・糖尿病・腎臓の病気をお持ちの方

塩飴やスポーツドリンク等の摂取については、必ずかかりつけの医師に相談して下さい。塩分・糖分の過剰摂取により病気が悪化する場合があります。