

2020年5月15日

「脱水と熱中症の予防」

社会福祉法人興望館・産業医 小島 光洋

新型コロナウイルス感染症の流行で、今年の夏はマスクが欠かせません。冬は冷たい外気を吸わないために役に立っていたマスクも、夏には暑苦しくうっとうしく感じられます。予防のためと分かっているにもかかわらず、外してしまいたくなる誘惑にかられます。

ここにもう一つ難問が加わりました。マスクをすると脱水を起こしやすくなり、熱中症の危険が増すというのです。その理由として、のどが渇く感じがしないので飲む水の量が少なくなるということがあります。

のどが渇かなくても、**時間を決めて水を飲む**ようにすることが大切です。そのために知っておくとよいことをまとめてみました。

1. 大人も子供も 30分に1回、二〜三口程度（約50cc）の水を飲む

子供は体が小さいから大人より少ない量でよいということは決してありません。体重当たりで見ると、幼児は成人の2倍の量の水分を必要とします。食事の時以外に、1日当たりおよそ1300ccの飲水を目標にします。ゴクゴク一気に飲むと体液が薄まり、かえって脱水（ナトリウム欠乏性脱水）が進みますので、一口ずつゆっくり飲みましょう。

2. 寝る前と起きた時には、コップ半分〜1杯（100-200cc）の水を飲む

体内の水分は、呼吸や皮膚からの自然な蒸発で失われます。睡眠時には水分を摂取できないので、起きるときには軽い脱水になっています。「朝起きがけに脚がつる」という経験は、多くが脱水が原因となっています。睡眠時にはナトリウムなど電解質も失われますので、起床時には補水液を飲むのもよいでしょう。

3. 通常は普通の水やお茶でよい

スポーツ飲料は電解質と糖분을補うことを目的としています。電解質と糖分は、通常は食事で摂取されています。通常の生活であれば、特別にスポーツ飲料を飲む必要はありません。

4. 激しく動いたときなど多量の発汗がある時には、補水液を飲む

水分とともに電解質が失われるのは、運動、入浴、睡眠の時です。特に運動時の多量の発汗では、電解質も多く体外に出ていきます。この時に水を飲むと、急に疲れを感じる場合があります。ナトリウム欠乏性の脱水を起こすからです。

ナトリウム欠乏性脱水を防ぐために補水液を使います。この目的のために、スポーツ飲料が作られています。各種ありますが、理想的な補水液に成分が近いのはポカリスエットです。医療用の点滴輸液にヒントを得て作られたものです。

家庭で簡単に経口補水液を作る方法

1. 台所の食材で安く作る

水 1リットル 砂糖 40グラム（大さじ4と1/2杯） 食塩 3グラム（小さじ1/2杯）

2. ポカリスエット 500ml を 2 倍に希釈し、食塩小さじ 1/3 杯（2g）を加える

3. ポカリスエットを 1.5 倍に希釈する

1と2は脱水時の補水液として使えます。

3は運動時の水分と電解質の補給に使うとよいでしょう。ポカリスエットをそのまま飲むよりも吸収が早いです。