

最も選ばれている熱中症対策は「水を飲む」こと

“かくれ脱水”専門家が教える 夏を乗りきるための賢い水の摂り方

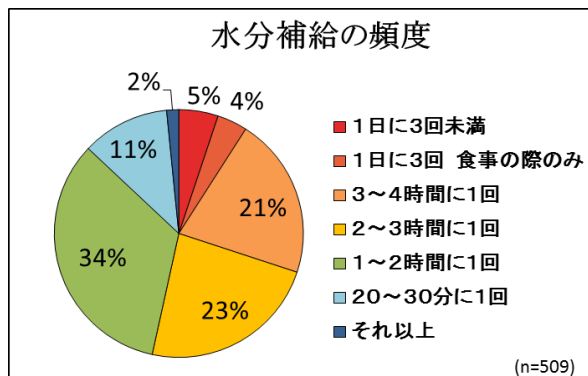
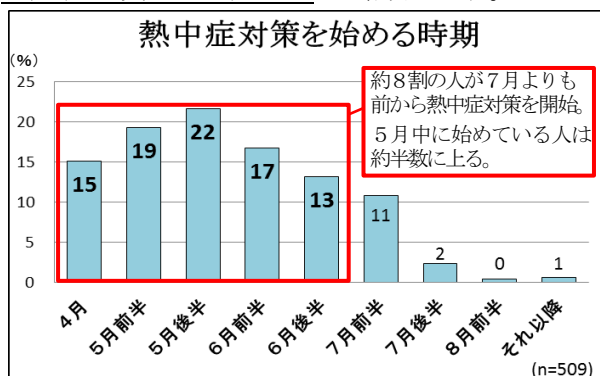
約8割が7月以前に熱中症対策を開始！一方で“水分補給の頻度”は足りていない可能性も

三菱レイヨン株式会社(本社:東京都千代田区、社長:越智仁)のグループ会社である、浄水器、医療用水処理装置の販売を行う三菱レイヨン・クリンスイ株式会社(本社:東京都品川区、社長:池田宏樹 以下、当社)では公式サイト(<http://cleansui.jp>)にて“水のことをもっと学んで、毎日の生活をより賢く”をテーマに、水にこだわったライフスタイル情報を発信する「クリンスイ アカデミー」を開設しています。

■7月以前に「熱中症対策」を始める人は86%！最も選ばれている対策は「水を飲むこと」

夏に向けて気温や湿度が高くなってくると、心配なのが「熱中症」。とくに今年の夏は“猛暑”になるとの予想も出ており、早めの熱中症対策が重要です。当社が実施した意識調査<sup>\*1</sup>によると、約8割の人が7月よりも前から「熱中症対策」を始めていることが分かりました。また、対策の手段としては「こまめな水分補給」を選んだ人が最も多い(25%)という結果となりました。

多くの人が実践している「水を飲む」という対策ですが、実は“適切な水の摂り方”は世代や生活スタイルによって異なります。たとえば、外回りや、集中を伴うオフィスワークをしている人の水分補給の目安は「20～30分に1回」。一方で、今回の調査では「水の摂取頻度」について「1～2時間に1回」との回答が最も多く(34%)、多くの人が“水不足”状態になっている可能性が明らかとなりました。また、「熱中症になったことはない」と答えた人の多くが、実際には「めまい」や「倦怠感」などの熱中症の症状を経験していることも明らかになりました。そこで今回は、「かくれ脱水」専門家 谷口英喜氏が教える脱水や夏バテ、熱中症を予防する“賢い水の摂り方”をご紹介します。



■カラダは1年中、水不足の危機にさらされている！

💧 実は誰にとっても身近な脱水症

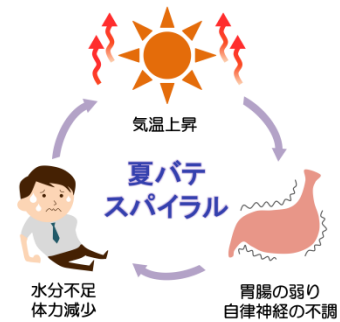
「脱水症」と聞いても、自分とは無関係と思う方がいるかもしれませんが、でも、カラダに必要な水分が足りなくなる=脱水状態というのは、年間を通して誰にでも起こり得ることなのです。その代表が「夏バテ」。頭がボーっとしたり、頭痛、倦怠感、集中力の低下といった夏バテの状態は、まさに脱水症の兆候と同じです。また、風邪も脱水症の引き金になります。寝込んで水分の摂取量が減るうえ、熱による発汗で水分が失われてしまうからです。インフルエンザやノロウイルスによる下痢や嘔吐も、体内の水分不足を引き起こしてしまいます。つまり、脱水症は、私たちのごく身近にある危機なのです。

💧 カラダの水不足からはじまる「夏バテスパイラル」

夏バテの原因は、発汗量の増加による「水分不足」のほかに「胃腸の働きの低下」「自律神経の働きの低下」の3つがあげられます。気温が上がりカラダが熱くなると、消化酵素の働きが悪くなり、さらに冷たいものの飲み過ぎが追い打ちをかけるように胃腸の働きを悪化させます。こうして食欲が低下し、体力がなくなってバテてしまうのです。また、エアコンが効いた室内環境に慣れてしまうと、自律神経の反応が鈍くなってしまいます。その状態で猛暑の屋外に出ると、「汗をかいて体温を下げる」という作用がうまく働かず、カラダが暑さに負けてしまうのです。さらに、これら3つの原因はお互いに誘発し合います。たとえば、胃

\*1 509名を対象としたインターネット調査

腸の働きが悪くなって食欲が低下すると、水分や食事の摂取量が減り脱水状態に。そして、カラダの水分が不足すると胃腸の働きはますます悪くなってしまいます。また、食欲が減退して栄養が不足すると、自律神経が乱れて脱水状態へ…。こうした夏バテの悪循環を断ち切るためにも、まずは水分補給を心がけることが大切です。また、夏の脱水症だけではなく、冬場の風邪や暖房設備による脱水症にも気をつけましょう。一年を通して適切な水分摂取をすることが、健康につながります。



### 夏バテは熱中症の予備軍

熱中症とは暑さにより体温が異常に高くなって、臓器に障害が起こり、特に影響を受けやすい脳へのダメージから、けいれんや意識障害を引き起こす恐ろしい病気です。

人は体温が上昇すると発汗による気化熱(打ち水効果)により体温を下げようとします。しかし発汗が続いて体液が失われすぎると(=脱水状態)、体は必要な体液を保持するために発汗をストップします。その結果、体温を下げることができなくなり、熱中症になってしまうのです。

## ■家族を脱水症から守るために 効果的な水分補給方法

### 世代やライフスタイルで変わる水の飲み方

脱水症を防ぐためには、こまめな水分補給が基本ですが、適切な水の摂り方は、人によって異なります。たとえば、成長期のこどもの身体は、おおげさにいえば常に水分を必要としています。また、身体感覚が低下してくるお年寄りには、「喉が渇いた」という自覚を持ちにくいものですが、実際には脱水状態にあることが少なくありません。こうした傾向を知り、子どもやお年寄りには、周囲が気をつけてあげることが、脱水症を予防するうえでは大切です。なお、水分補給の際に、飲むものによっては塩分や糖分の摂り過ぎになってしまうことがあります。特に、甘い清涼飲料水には思った以上に多くの糖分が含まれるので注意が必要です。成分表示をよく見て選びましょう。

世代・日常の過ごし方	水分補給の目安量
子ども	好きなときに、好きな量を
成人<スーツを着ての外回り>	20~30分にコップ1杯
成人<集中を伴うオフィスワーク>	20~30分にコップ1杯
成人<単調なオフィスワーク>	2~3時間にコップ1杯
高齢者	2~3時間にコップ1杯時間おきに飲むだけ

世代やライフスタイルごとの水分補給の目安量

### 寝る前の1杯で、「明け方の危機」を回避！

寝苦しい時期は、ひと晩で300~500ccの水分が汗となって失われます。脳梗塞は夏の朝4時くらいが一番多いといわれていますが、これは、寝ている間に大量の汗をかいたことで脱水症が起き、血管が詰まってしまうケースが多いのだそうです。そんな「明け方の危機」は、コップ1杯の水を寝る前に飲むことで、かなりリスクを減らせます。寝る前にホットミルクやハーブティーなどを飲む方もいらっしゃいますが、水分補給に一番良いのは、やはり余計なものが入っていない真水。温度はお好みでOKですが、あまり冷たいとお腹を冷やしてしまうので、常温かぬるめの白湯がおすすめです。

### 激しい運動後の水分補給に注意！

激しい運動後の水分補給には注意点があります。食事で必要な栄養素が摂れていなければ問題はないのですが、スポーツで大汗をかいてイオンが失われたあとに水をがぶ飲みしたり、ダイエット時の空腹を無理に水で満たそうとすると、「水中毒」になる可能性があるため気を付けましょう。

水中毒は、正式には「希釈的低ナトリウム血症」といって、血液が水で薄められたことによりナトリウムイオン濃度が低下し、呼吸不全や吐き気、痙攣などを引き起こす症状です。

ただし、健康な人がごく普通の生活を送っているときには、適度な水分補給が必要ですので、水中毒を恐れて水分補給を減らす必要はまったくありません。基本的には運動やダイエットにより体内のイオンバランスが崩れたときだけに起こる症状です。予防するためには、目安として、運動後真水での水分補給を2リットル程度に留めましょう。

また、大汗をかいたあとや、ダイエットや病後などで栄養素が不足気味のときには、必ず塩分と一緒に水分補給を行いましょう。そんな時に便利な「経口補水液」の作り方を紹介します。

## ■手作りの“飲む点滴”で脱水症のピンチを回避！

### 📌 脱水症の特効飲料、「経口補水液」とは

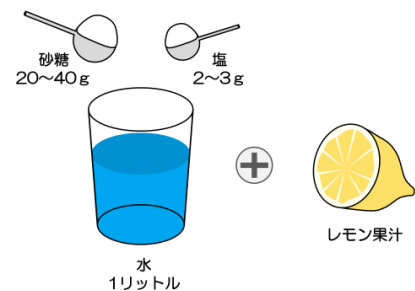
急激な発汗や下痢、嘔吐などで脱水してしまったら…。まずは水分補給。でも、さらに特効薬となる飲料があります。それが「経口補水液」です。脱水症とは体液が不足した状態のこと。水と塩と砂糖でつくる「経口補水液」なら、不足した体液(水分、電解質、非電解質)を飲んで補うことができます。脱水症や熱中症、ノロウイルスなどによる下痢に対して、点滴の代わりに経口補水液を飲ませる病院もあります。「経口補水液」による脱水症対策は、コレラが流行っていた1970年代に発展途上国で生まれました。病院が少なく点滴のできない発展途上国で、下痢による脱水症対策として使われたのがはじまりで、近年になって日本やアメリカがその効果に着目し、脱水症の治療に活用するようになったのです。

### 📌 手づくり「経口補水液」で、家族の健康をキープ！

「経口補水液」のつくり方はとても簡単です。1リットルの水に、塩2～3グラム、砂糖20～40グラムを混ぜるだけ。レモン果汁を入れると飲みやすくなります。下痢や嘔吐の場合は、カリウムを補うためにレモン果汁を必ず入れましょう。

安全性を保つために、作りおきはせず、飲み残しは捨ててください。スポーツ後や炎天下で長時間過ごした後に「経口補水液」をたっぷり補給しておく、脱水症予防になります。ちょっと汗をかいたかなと思ったときはコップ1杯程度がいいでしょう。二日酔いにもよく効きますから、試してみてください。

外出する際には、クリンスイタンブラーと塩、砂糖を準備しておけば、どこでもすぐに「経口補水液」をつくることができ便利です。スポーツや登山にはもちろん、部活に行くお子さまにも持たせてあげるといいでしょう。スポーツドリンクよりも吸収が早いので、効果を早く実感できます。また、現地の水を使って安全でおいしい「経口補水液」をつくることのできるため、海外旅行先での急な下痢などにも即対処することができます。



### 📌 もし家族が脱水症になってしまったら

家族が脱水症になった場合、一刻も早く「経口補水液」をつくらせて飲ませましょう。つくるまでに時間がかかるなら、まずコップ1杯の水を飲ませてください。同時に、冷たいタオルなどでカラダを冷やします。「経口補水液」は最低でも500ミリリットル、できれば1～2リットル飲ませるといいでしょう。その後、汗がたくさん出てくれば大丈夫です。風邪が治る直前にドッと汗が吹き出すのと同じような状態です。万が一、飲み物が飲めない状態であれば、迷わず病院へ連れて行き、医師の処方を受けてください。

専門家に教わる、本家に買い水の摂り方とは？  
手づくりの“飲む点滴”で  
**脱水症のピンチを回避!**

脱水症の特効飲料、「経口補水液」とは？  
激しい発汗や嘔吐、下痢などで脱水してしまったら…。まずは水分補給。でも、さらに特効薬となる飲料があります。それが「経口補水液」です。脱水症とは体液が不足した状態のこと。  
水と塩と砂糖でつくる「経口補水液」なら、不足した体液(水分、電解質、非電解質)を飲んで補うことができます。脱水症や熱中症、ノロウイルスなどによる下痢に対して、点滴の代わりに経口補水液を飲ませる病院もあります。「経口補水液」による脱水症対策は、コレラが流行っていた1970年代に発展途上国で生まれました。病院が少なく点滴のできない発展途上国で、下痢による脱水症対策として使われたのがはじまりで、近年になって日本やアメリカがその効果に着目し、脱水症の治療に活用するようになったのです。

「クリンスイ アカデミー」 ページ一例

Cleausui Academy  
クリンスイ アカデミー

水のことをもっと学んで、  
毎日の生活をより賢く!

クリンスイアカデミー (<http://www.cleausui-academy.com/>) では、「かくれ脱水」専門家 谷口英喜氏が教える、風邪や夏バテを予防する“賢い水の摂り方”をご紹介します。

### —本件に関する報道関係のお問い合わせ—

三菱レイヨン・クリンスイ株式会社 広告宣伝部

電話:03-6748-7472

### —商品に関するお問い合わせ—

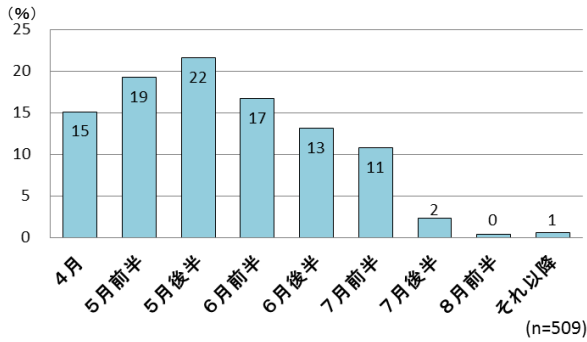
クリンスイサービスセンターSC係  
受付時間:平日10時～17時/土日祝日休み  
URL: <http://cleausui.jp>

電話:0120-086-866(フリーダイヤル)

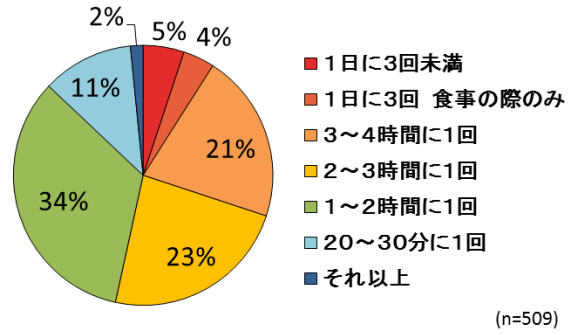
＜参考資料＞

- ・ 86%の人が、7月前から熱中症対策を始めている
- ・ 水分補給の頻度は「1～2時間に1回」の人が最も多い
- ・ 熱中症になったことがないと答えた人も、めまい等の「熱中症の症状」を経験している
- ・ 熱中症対策として最も多く選ばれているのは「こまめな水分補給」

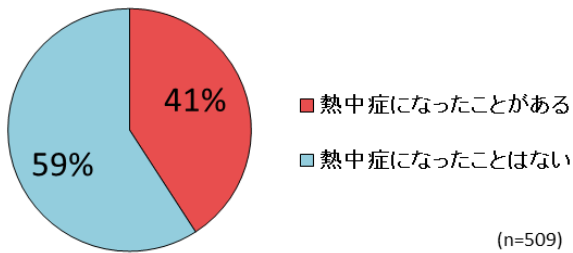
①【熱中症対策を始める時期】



②【水分補給の頻度】

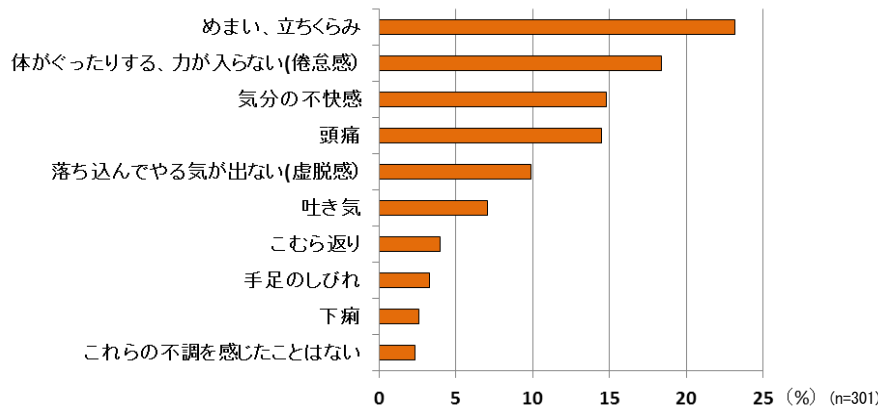


③【熱中症になったことはあるか】



④「熱中症になったことはない」と答えた方に質問

【夏に暑い環境で過ごしたとき、どのような不調を感じたことがあるか】



⑤【熱中症対策として取り組んでいること】

