

夏の汗と塩分の話



地球温暖化のせい（世界の年平均気温上昇はこの100年で1度程度ですが東京はもっと暑いですね）、ヒートアイランド現象のせい（東京はこの100年で最高気温が2度、最低気温が4度近く上昇しています）、毎年猛暑がおとずれる夏。熱中症で搬送される方、熱中症で命を落とされる方のニュースが後を絶ちません。

今日では、広報誌だけではなく、テレビのコマーシャルなど、色々なメディアで塩分の補給・水分の補給の話題がでます。では、気温の上昇に対して、私たちの身体はどのように対応しようとしているのでしょうか？

2つの方法で対応しています。一つは皮膚の血管を拡張させて皮膚表面から熱を放散する方法。もう一つは汗をかくことで熱を排出する方法です。気温の上昇に繰り返して暴露される、繰り返し高温環境で作業をするなどしていると、暑さに対して身体が順応してくる現象が起こります。こういった順化が完了するまでは暑さに対する抵抗力が低いわけですから作業量を減らすなどの配慮が重要です。

先にも書いたように、発汗は熱を逃がす重要な役目を担います。

しかし、その中に多くの塩分と水分が失われるのです。体重の2%、約1kg以上の発汗がある時は、水分だけではなく塩分の補充も必要です。何で水分を補給しましょうか？ お茶・麦茶・スポーツドリンク?? お勧めは麦茶2L+小さじ一杯(5g)の塩入りドリンクです。これでOS-1に近い塩分組成になります。

ただし、これだとカリウムの補充ができないのでバナナ1本や果物ジュースなどを補充して仕事を開始すると有効だと思います。また、ふつうのお茶は利尿作用をもつカフェインを含んでいるので、含まない麦茶がお勧めです。ただ、ポカリスエットもアクエリアスも発売当初よりもずっとナトリウム濃度を上げてきています。ポカリスは1Lあたり塩分2.5g相当のナトリウム量でかつての倍ですし、アクエリアスでは2g相当でかつての量の3倍になっています。これらを補充しても良いとおもいます（費用対効果では塩入り麦茶に軍配でしょうか?）。一方、あまり、激しい汗をかかないとき、無理して塩分の補充をしないでも良いと考えられています。夏だからというだけで、これらのスポーツドリンクを摂っていると、塩分過多に加えて、カロリーオーバーになります。

汗の出る速度がゆっくりのときは、汗の中に含まれる塩分が少なくなることが知られていますし、日本人はもともと塩分摂取過剰の民族ですので、食事を通して入る塩分で足りると考えられています。塩分摂取により血圧が上昇してしまう方もいますので、適切な分の補充と食事の確保に努める必要がありますが、必要以上に塩分を摂取することがないように気をつけて暑い夏、元気に乗り切ってください。

激しい発汗を伴う際の水分補給方法

- (1) のどの渇きは脱水の始まり
- (2) 補給間隔は15～30分ごとに（自由飲水ではなく強制飲水）
- (3) 1回の補給量は200～250ml程度、一度に大量の補給は問題あり
- (4) 温度は5～15度に冷やしましょう（熱くなった身体を冷やします）
- (5) 塩分を含むのみもの（0.2%以下の食塩水：麦茶2Lに塩小さじ1杯）
- (6) 糖分(2.5-5%)を添加したもの（吸収が良くなる：なければバナナなどの果物）

多摩東部地域産業保健センター 〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 404

TEL 0422-24-6906

FAX 0422-24-6908

メールアドレス sanpo@kind.ocn.ne.jp

HP <http://www.sanpo-tama.jp/>