

医務室だより 7月号

身延山大学医務室令和8年7月1日発行



今年の夏も猛暑が続きます 熱中症に気をつけましょう!!

夏になると気になるのが「脱水症」や「熱中症」ですね！

適切な水分補給のため、飲み物を選ぶポイントを知っておきましょう。

経口補水液：塩分やカリウムが多いため健康な人が日常的に飲む必要はありません。

特に腎臓の病気がある方は要注意です。

スポーツドリンク：汗をたくさんかく運動時の水分補給には最適ですが、糖分が多いため、日常的に大量に飲むと血糖値や体重増加の原因になるので注意が必要です。

清涼飲料水：おいしさ重視の嗜好品なので、水分補給には不向きです。糖分やカフェインが多い商品も多く、脱水を悪化させる場合もあるため「水分補給のつもりで飲んでいたら逆効果！」ということになりかねません。

成分と用途の比較

	経口補水液(ORS)	スポーツドリンク	清涼飲料水
主な目的	脱水の治療・予防	運動時の水分・電解質補給	主に嗜好品
ナトリウム量	高い(40~115mg/100ml)	やや低め(約20~50mg/100ml)	ごくわずか or なし
糖分 (ブドウ糖)	2.5%程度(低め)	4~8%(中~高)	8%以上が多い(高い)
カロリー	低め(約10~20kcal/100ml)	中程度(約20~40kcal/100ml)	高い(約40~50kcal/100ml)
使用タイミング	発熱・下痢・嘔吐・高齢者の脱水予防など	運動時・発汗が多い時	喉の渇き時・嗜好目的
代表的な商品	OS-1、アクアソリタ など	ポカリスエット、アクエリアス など	炭酸飲料、ジュース、紅茶飲料 など



通常の水分補給には、水・白湯・麦茶等を一日 1,200ml 程の摂取が好ましいと言われていますが、近年の猛暑日やスポーツ後などの発汗後や下痢嘔吐等の脱水症の水分補給には、真水だけを飲んでも回復しません。



水だけ飲み続けていると、体液の濃度を一定に保とうとする体の働きによって、過剰な水を尿として体の外へ出してしまふので、体の水分量が十分に回復できない現象（自発的脱水）が起こります。同時に、体液の濃度をこれ以上薄まらないようにするために脱水から回復していないのに、のどの渇きが収まり、水分不足を自覚できなくなる危険もあります。

電解質の補給としてスポーツ飲料・自宅で簡単に作れる経口補水液のほか、梅干し・塩飴などを水と一緒に摂るとよいでしょう。

経口補水液の作り方



飲みにくい味ですが、薄めないで飲みましょう。
(美味しいと感じたときは脱水傾向です)

レモン汁やはちみつを好みに応じて少量入れると飲みやすくなります。

一日 1,200ml を目安に飲むようにしましょう。



熱中症を予防するには、毎日の生活を丁寧に過ごすことで **OK** です！



7月は「高温・高湿・日差し」という3つのストレスが体にかかる時期です。暑さに負けない体づくりを心掛けながら、無理せず夏の始まりを元気に過ごしましょう。