

**こまめな水分補給が大切。  
でも糖分の取り過ぎには要注意。**

気温や湿度の高い夏は、知らず知らずのうちにじわじわと汗をかいています。

また、入浴中や睡眠中も汗をかいているので、普段からこまめに水分補給をすることが大切です。

しかし、清涼飲料水やスポーツドリンクの多くには、100mlあたり3〜6gの糖分が含まれています。

WHO（世界保健機関）が2015年に発表した糖分摂取量のガイドラインによると、大人が1日あたりに摂取する糖分は約25gまでが健康的であるとされています。

それに対し、100mlあたり6gの糖分が入った500mlのスポーツドリンクには約30gの糖分が含まれていることとなります。

普段から、「水やお茶よりも清涼飲料水や炭酸飲料を飲

む」という人は、「清涼飲料水ケトシス」（通称…ペットボトル症候群）に注意が必要です。

「ペットボトル症候群」とは、健康な人が、糖分を含む清涼飲料水を大量に飲み続けることで起こる、急性の糖尿病のことです。

水分補給のつもりが糖分の取り過ぎになっている場合がありますので、清涼飲料水やスポーツドリンクの飲みすぎには注意が必要です。



限のある方は、主治医の指示に従ってください。

### 「スポーツドリンク」 「経口補水液」は使い分けを。

軽い運動時などは、効率よく水分補給をするための塩分（ナトリウム）が含まれている「スポーツドリンク」などがお勧めですが、糖分が含まれていることの認識も必要です。

しかし、激しいスポーツや仕事などで大量の汗をかいたときは、体の中から水分や塩分（ナトリウム）が急激に不足してしまい、脱水状態になってしまいます。

日本救急医学会発行の熱中症診療ガイドライン2015によると、熱中症の症状が見られる場合や脱水状態のときは、水やスポーツドリンクだけでは十分な水分補給ができないため、塩分と水分が適切に配合された「経口補水液」を飲むことが望ましいとされています。

ただし、経口補水液は脱水状態になったとき、水や電解質を効率よく補給するための「病者用食品」（飲む点滴とも呼ばれています）で、普段から水分補給として飲むものではありませんので注意が必要です。

大量の汗をかいていない普段の生活では、水やお茶で十分な水分補給ができますので、状況によって上手に使い分けましょう。