

暑い日が続いた7月。それでも、夏バテせずに雨の日以外は元気にプールに入っていた子どもたち。夏は体力の消耗が激しい季節。水分補給に気を付け、プールや外遊びの後は、特に休養、睡眠を心がけましょう。

★防ごう脱水症

この季節、「脱水症」のニュースをよく耳にします。発刊により、水と電解質で構成される体液が失われることが原因ですが、それにより、身体に様々な症状が生じます。脱水症は症状が出る前に予防することが重要です。予防を日々の習慣とし、楽しく元気な夏を過ごしましょう。

子どもは熱中症になりやすい!?

大人の体液は体重に対して60%ですが、子どもの体液は80%もあります。しかしながら、図1のような理由で子どもは脱水症になりやすいです。

図1

- 身体が小さい割に汗腺が多く、肌から水分が奪われやすい
- 成長期のため、水分の出入りが激しい
- 汗腺の発達が未熟で、汗が出すぎたり、出なかったりする
- 水分摂取のペースを大人に左右されるため、必要となる前に得られないことがある
- 喉の渇きに気付きにくい
- 感染症にかかりやすく、脱水症になりやすい

●脱水症の症状

- 元気が出ない
- 微熱が出る
- 尿が出ない、尿の色が極端に濃い
- 口が渇く
- 皮膚が乾燥する
- 食欲がない

●摂取に適した飲み物、そうでない飲み物

<p>水</p> <p>汗をかいていないときなど、日常的な水分補給としては向いていますが、ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと、体内バランスを悪くします。</p> 	<p>麦茶</p> <p>ミネラルを含むため、予防として飲む場合、多少の発汗時、共に向いています。また、水よりも体温を効率よく下げるとも言われています。</p> 	<p>スポーツドリンク</p> <p>ミネラルを多く含むため、発汗時に向いています。ただし、糖分が多いので、摂りすぎに注意が必要で、日常的な予防として飲むことには適していません。</p> 
<p>経口保水液</p> <p>身体に吸収されやすい組成であるため、多量の発汗時、脱水症状が見られる場合には向いています。しかし、塩分を多く含むので、日常的に飲むことには適していません。</p> 	<p>牛乳・ジュース</p> <p>水分補給にはなりますが、カロリーが高いです。日常的に予防として飲むことには適していません。おやつするときなど、時間を決めた上で飲むようにしましょう。</p> 	

●水分を摂取するタイミング

汗をたくさんかいた後に多量の水分を摂取すると、体内のミネラルバランスが崩れ、かえって体調を悪くすることがあります。こまめに、子ども用コップ1杯程度ずつをあげるようにしましょう。



