

小川 道場生え抜き隊通信 Vol.4

将太の看護学

夏真っ盛り！『熱中症』

熱中症 - 日射病や熱疲労、熱けいれん、熱射病を一括りにした名称

熱射病とは

高温多湿の環境における労働の際、熱放散が妨げられて起こる病気。頭重、倦怠(けんたい)、疲労、あくび、めまい、もうろう状態などの前駆症があり、やがて意識を失う。痙攣(けいれん)や精神錯乱を伴う。汗が出ず、体温が40℃を越えると生命にかかわることもある。治療は涼しい場所で安静にし、電解質補液とともに対症療法を行う。

日射病とは

太陽の直射を長時間、頭部や頂部にうけることによって起こる疾患。過度の放射熱を頭部や体幹にうけると、熱収支のバランスがくずれて体温の上昇をもたらし、鬱熱(うつねつ)現象がおこる。熱射病の発症のしくみとまったく同様であり、前駆症状として、頭重、倦怠、疲労、あくび、めまい、四肢運動困難、朦朧(もうろう)状態などがおこる。重症例では、意識消失、痙攣(けいれん)などがおこる。予防は休息、水分を十分とることであり、治療としては涼しい所で安静にさせておくほか、その程度によって熱射病と同様の処置をとる。

○水分補給

運動30分前までに250～500mLの水分補給を

運動前では、直前に水分をとり過ぎると、胃が重くなり運動の負担となります。タイミングと量は、基本的にはどのスポーツも競技を始める30分前までに250～500mL程度の水分をとるようにしましょう。

🕒 **30分前までに**



また、スポーツドリンク程度の糖分でしたら問題ないのですが、30～40分前のタイミングでオレンジジュースなどの糖分を多く含む飲料を飲むと、運動開始直後に血糖値が急激に下がる「インスリン・ショック」を引き起こす恐れがありますので注意が必要です。

1時間の間でこまめに。

運動中の水分補給では一度に大量に飲むと水が胃にたまって競技に影響してしまいますので、できるだけこまめに水分補給をすることが大切です。

タイミングと量は、理想は15分ごとにコップ半分～1杯分(100～250mL)程度の量が目安になります。15

🕒 **1時間の間で**



⚠️ **こまめに補給**

分ごとに補給するのは実際の運動時には難しいかもしれませんが、1時間で合計500～1,000mLを目安に補給をしましょう。

ただし、必要な水分量は状況によって異なります。気温が高い、運動強度が高い、体が大きい人の場合は多めの量を、その反対なら少なめの量にしなければなりません。また、のどが渇いてからではそのときにはすでに体の脱水は進行しています。

飲んだ水分は体に吸収されるまでに時間がかかりますので、長時間の練習やマラソンなどでは喉が渇いたと感じる前に水分補給を行うことも大切です。

水分の吸収における糖質の重要性

「スポーツドリンクは美味しくするために糖分を多く入れすぎている」「糖質は水分の吸収を悪くするので薄めた方がよい」

スポーツドリンクについて、こんなアドバイスを受けた方も多いのではないのでしょうか。何かと悪者扱いされる糖質ですが、スポーツドリンクには意味もなく糖分を入れているわけではありません。

糖質濃度と水分の吸収率を表したグラフです。紫色の曲線が水分の吸収率を表しており、糖質濃度が2.5～8%のところでもっとも高い状態になっています。

この領域を「至適水分補給域」といい、これは糖質が小腸での水分の吸収を促進するため、吸収率が高くなっているのです。

一方で濃度が8%を超えると、胃から小腸への移動が遅くなり、水分の分泌が促されることから、真の水分吸収が抑えられていきます。

つまり、ある程度の糖分が含まれている方が水分は効率よく吸収されるのです。スポーツドリンクの場合、糖分の量はほぼ炭水化物の量と考えられますので、栄養成分表示に「炭水化物」が100mLあたり2.5～8g含まれているものを選ぶとよいでしょう。

