

6月も後半となり、気温の高い日も続き、テレビでは熱中症のニュースが聞かれる季節となりました。熱中症の予防にはこまめな水分補給が重要であることは、皆さまもご存じだと思います。水分補給用のお水を購入されるときに「経口補水液」というものをご覧になった方もいらっしゃるのではないでしょうか。似た商品では以前からあるスポーツドリンクは飲まれたことのある方も多いでしょう。では経口補水液とスポーツドリンクはなにが違うのでしょうか。

(100ml 中)	スポーツドリンク	経口補水液
カロリー	高い (10~25kcal)	低い (10kcal 以下)
糖分	多い (3~6g)	少ない (2g 以下)
ナトリウム	少ない (40~50 mg)	多い (80~115 mg)

#### ○経口補水液

経口補水液は体液とほぼ同じ浸透圧のため、吸収率・吸収速度に優れ、「飲む点滴」とも呼ばれています。スポーツドリンクに比べて糖分が少なく塩分が多く含まれています。一度に大量に飲むと、ナトリウム過剰となるため、腎臓や心臓疾患のある方は注意が必要です。

#### ○スポーツドリンク

スポーツドリンクには運動した際に蓄積される乳酸の分解に効果のあるクエン酸や、エネルギー補給としての糖分が多く含まれているので、水分と塩分の補給だけでなく疲労回復にも効果的です。ただ、糖分が多く含まれている分、飲みすぎると肥満や糖尿病、虫歯の原因にもつながります。

#### ○まとめ

それぞれの特徴を考えると、スポーツや体を使った作業の後はスポーツドリンク、暑さや発熱で汗をかいたときや、下痢や嘔吐で脱水症状が出た時には経口補水液のように、飲み分けると良いかもしれません。しかし、どちらも飲みすぎには注意しましょう。また、日常生活で特に汗をかいていなければ、水やお茶で十分です。いずれにしても一気に飲んでしまうのではなく、のどが渇いていなくても、少量ずつこまめに飲むことが大切です。

