

平成27年度6月号

スポ振通信

～今月のテーマ～

けい こう ほ すい えき

経口補水液

6月～7月にかけていよいよ長い
梅雨の時期に入ります。

雨が続き、いつもよりも気温は低いが、
湿度が高く、ジメジメした環境で働いたり、
運動をする人が増えてきます。



そこで、注意しなければいけないのが・・・

脱水症や**熱中症**などの発症です。

これらの予防の仕方や発症した場合の対処法として

- ・ 涼しい服装
- ・ 日陰の利用
- ・ 日傘・帽子
- ・ 水分・塩分補給 などがあります。

その中で今、注目されているのが・・・

経口補水液の摂取です！



《経口補水液とは・・・？》

経口的に(口から)補水〔水分と塩分(電解質)を補給]することのできる飲料のことです。

小腸から素早く吸収されて、吸収された後からだの中に残って体液となり脱水症を素早く改善する飲み物です。

《経口補水液と他の飲料水との違い》

スポーツドリンク



スポーツによる発汗によってからだから失われたしまった水分やミネラル分を効率よく補給できる機能性飲料です。味を優先することが多く、ナトリウムイオン濃度を低くすると補水効果が下がったり、ブドウ糖濃度を高くするとカロリーが高くなるなどの気になる点が多い。

水(真水)



水分だけを補給しても体内に水分をためておくことができません。塩分がないと飲んだ水分はすぐに尿や便になって体外に出てしまう。

経口補水液



組成が厳格に決められていて、水分、塩分、ブドウ糖、ミネラルから構成されている飲料です。

とくに、塩分とブドウ糖濃度の比率が一定の範囲内に定められています。

素早く水分、塩分を吸収され、からだに簡単に確実に取り込めます。

《一日あたりの目安》

乳児	体重1kgあたり 30~50ml (例) 体重5kgの場合150~250ml
幼児	300~600ml
学童・成人 (高齢者を含む)	500~1,000ml

※あくまでも、摂取量は目安であり、病状に応じて適宜増減して飲むようにしていきましょう。

経口補水液は
薬局やドラッグストア、
コンビニなどで購入
できます！

《経口補水液の摂取の仕方》

- ①一気に飲まないでゆっくり少しずつ。
イメージは飲む点滴(例えば、500mlを1時間程度で)
- ②濃度を変えない・凍らせない・他のものと混ぜない。
氷や砂糖もダメ。
- ③症状が改善しなければ、輸液(点滴)療法への切り替えを躊躇しない。
- ④無理に飲ませない。飲める人に飲んでもらう。
- ⑤健康な人には美味しくなく、美味しい人は脱水症の可能性があることを理解しておく。

このようにして**経口補水液**を摂取し、
脱水症や**熱中症**対策をしながら
無理のないように運動を行って
いきましょう!!!



雨の時期や暑い時期でも

室内で楽しめるスポーツ施設を紹介！！



バドミントン

豊島体育館 (月) 9～21時
庄内体育館 (木) 9～21時
豊泉家千里体育館 (火) 9～21時
武道館ひびき (火、金) 9～17時
※月末の休館日はありません

卓球



豊島体育館 (月) 9～17時
柴原体育館 (第1週 土)(第3週 日) 9～17時
庄内体育館 (水・土) 9～21時
豊泉家千里体育館 (木) 9～21時
武道館ひびき (月～日) 9～21時
高川スポーツルーム (月) 9～21時
(金) 9～17時

※月末の休館日はありません

トレーニング室



豊島体育館
庄内体育館
豊泉家千里体育館
高川スポーツルーム } (月～日) 9～21時

※15歳以上(中学生は除く)

初めての方はトレーニング講習会の受講が必要です

月末の休館日はありません

個人遊泳



マリンフード豊中スイミングスタジアム
(火～日)(月曜日 休館日)
二ノ切温水プール
(月、水～日)(火曜日 休館日)
9～20時

詳しくは「**豊中市スポーツ振興事業団**」で検索してください！



《参考文献》

・イラストでやさしく解説！「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本
・かくれ脱水JOURNAL ・環境省 熱中症予防情報サイト