

前回、スポーツドリンクの事について記事を書きました、では熱中症の予防するには何が良いのか？
これも、あくまでも私の主観ですので(笑)、ご自分で判断なさってくださいね～！

まずは、【経口保水液】

Wikipediaによると経口補水液とは…

経口補水液は、食塩とブドウ糖を混合し、水に溶かしたものである。

これを飲む事で小腸において水分の吸収が行われるため、主に下痢、嘔吐、発熱等による脱水症状の治療に用いられる。

引用元 <http://ja.wikipedia.org/wiki/%E7%B5%8C%E5%8F%A3%E8%A3%9C%E6%B0%B4%E6%B6%B2>

有名なところで「OS-1」

他にも市販品がいっぱい出ていますがどれもお高い(笑)

ではでは、自分で作っちゃいましょう！

【経口補水液の作り方】

- 材料：水 500ml（10分ほど煮沸して冷ます）、砂糖 20g、食塩 1.5g
この場合少し多めに煮沸してください。（煮沸により目減り）
- 作り方：材料を混ぜるだけ
- 味がうすい場合：レモン、オレンジを入れる

この経口補水液は熱中症で脱水症状を発症したあとでも治療として使われるので夏に万能の飲料水と言えます。

と、こんなように自分でも作ることは可能です、あんがい簡単ですしね。

【作る必要がないもの、一時間で簡単なもの】

「作るのも面倒…」

「経口補水液、以外はないの？」

そんな時のために、そのまま効果的な飲み物やNG飲料水をチェックしておきます！

NGなのはカフェインですね。（アルコールももちろんですが…）

カフェインには利尿作用があったり脳を興奮させる作用があります。

これらの影響で体内から水分が出たり疲れているのに休まなかったりと熱中症を引き起こしやすくなります。

コーヒー以外にも緑茶などもカフェインが含まれているので注意。

もしカフェインを取るならこまめな休憩と水分補給を忘れないこと(^^)

逆に、何かお手軽に飲めるものとしてノンカフェインのお茶、麦茶がオススメ！

カフェイン0を選ぶことで水分の補給のみが可能になります。

麦茶の中でも伊藤園のミネラル麦茶なら完璧。

決してメーカーの回し者では有りません(笑)

汗のしょっぱい味は塩分（ミネラル）なのでそれも同時に補給するとより効果的♪

「健康ミネラルむぎ茶 [PET/600ml] 1本（600ml）当たりナトリウム 60.0mg マグネシウム 3.0mg、

亜鉛 0~0.6mg、カリウム 72.0mg、リン 7.8mg、マンガン 15.0 μ g、カフェイン 0mg、食塩相当量 0.15g」
なので、食塩をたす必要はありません。

ってことで、まとめると（先に書きました、あくまで私個人の感想です。）

ミネラル麦茶がオススメ。

- 何か作るのが面倒
- 高い飲料水は買えない…そんなときは、どこのスーパーにもあるミネラル麦茶が便利です。

【 いつ・どれくらい飲むの？ 】

脱水症状が出てからでは遅い！

早め早めの水分**補給**、**摂取**が効果的。

- のどが渴いたと感じる前に飲みましょう。
- ウオーキングをするなら歩き出す30分以上前から。
- 一度に多く飲まずに少し（一口・二口）ずつを定期的（10~15分）に飲みましょう。

ウオーキングの時だけでなく普段から体のタンクに水を一杯にしておきましょう。

そうして、より熱中症になりにくい体におきましょう。

是非、皆さんもご自分に合った飲み物を探して（作って）みてください！