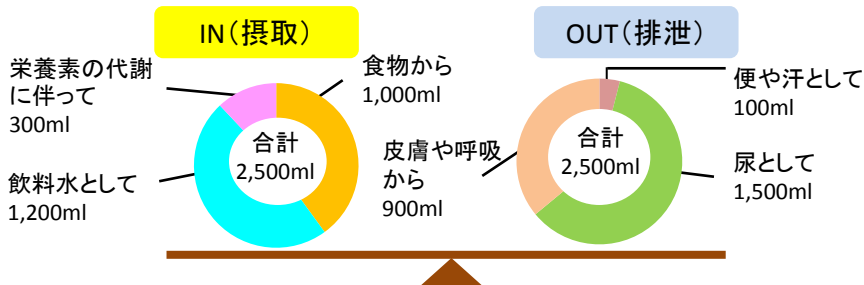


テーマ：夏の水分補給（熱中症対策は万全ですか？）

熱中症を予防するためには適切な水分補給が大切です。健康な大人の場合、1日に2.5ℓほどの水分を摂取し、排泄することで体内の水分バランスをほぼ一定に保っています。



健康な状態であれば、体内の水分量はほぼ一定に保たれる

- ① 飲料水と同様に、食物からも多くの水分を摂取しています。「飲み物をとらなくては」と思いがちですが、**まずはきちんと食事をとる事が基本です。**
- ② 食事には食塩が含まれています。きちんと食事をとっていれば、脱水で失われがちなミネラル（塩分）もとることができます。
- ③ 飲料の基本は「水」です。ミネラルや糖分がバランス良く配分されたスポーツドリンクや経口補水液は「激しい運動で大量の汗をかいた時や脱水時」にお勧めですが、**日常生活での活動や運動量では「水」を最優先に考えましょう。**

いろいろな飲み物の特徴

水・麦茶

水分補給の基本

水は糖分や塩分を含まないので、日常的な水分摂取に最も適しています。カフェインを含まない麦茶も良いです。



お茶・コーヒー

カフェインに利尿作用

カフェインを含むお茶やコーヒーには弱い利尿作用がありますが、作用は強くないため、飲みやすければ日常的に摂取しても良いでしょう。砂糖は入れずに飲むようにしましょう。



ジュース類

のどの渇きが増す

糖分を多く含む為、飲んでものどの渇きが治まりにくいという特徴があります。水分補給には不向きです。

スポーツドリンク

糖分が多い物は慎重に

ミネラルや糖分、製品によってはアミノ酸やビタミンなども含み、健康な人が運動などで大量に汗をかいた後に飲むのにお勧めです。「カロリーゼロ」も糖分がゼロではないので、たくさん飲む場合は注意が必要です。

経口補水液

脱水症に早く効く

組成が厳密に決められ、塩分、ブドウ糖、ミネラルを含みます。健康な人が運動などで大量に汗をかいた後に飲むには適しています。吸収が早いので、少しずつゆっくり目安に従って飲みましょう。

アルコール飲料

利尿作用が強く水分補給にはならない

アルコールには強い利尿作用があります。飲んだ以上の水分が排泄されます。アルコールを飲んだ後は、十分に水を補うようにして下さい。

シリーズ 薬剤師がお答えします(第3回)



最近よく聞く「ジェネリック」

ジェネリック医薬品とは、新薬としての特許期間が過ぎた後に、別の製薬会社が、新薬の有効成分を使用して作ったお薬のことです。一般的に高い開発・研究費がかからないため、その分、価格が安くなるとされています。ではこの2つの違いはなんでしょうか？ それは添加物です。

添加物を変えることで、大きな錠剤を小さくすることができたり、飲みやすい味に変えることもできます。しかし、薬の有効成分そのものは体に合っているのに、この添加物によって薬が体に合わないということもあります。ジェネリック医薬品についてもっと詳しく知りたい方は、お気軽に薬剤師までお尋ねください。

ジェネリック医薬品は、飲みやすい工夫がされています

(協会けんぽのホームページより)

