

汗と戦うみなさまへ

経口補水液で現場を乗り切る

☑なぜ“水”だけでは不十分なのか？



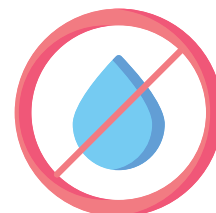
体温調節のため大量
発汗し、通常の
約2倍
の水分が失われる

発汗により体液量が減り
ナトリウム濃度上昇



ナトリウム濃度上昇
は口渴感を助長させ
飲水行動が起こる

水だけを飲むと
ナトリウム濃度が
薄まり水を飲む気
持ちがなくなる。



純粋な水だけ摂るリスク

- ・ 体内の塩分濃度が下がって細胞がむくみ、頭痛・吐き気・けいれんなどを招く
- 汗で失われるものは“水＋電解質”
- ・ 特にナトリウム（塩分）は1Lの汗におよそ0.5～1.0gが含まれる

☑塩分と糖分で効率的

**スピードアップ**

腸管での水分吸収を促進

編集後記

いよいよ夏本番。疲労感とともに脱水や熱中症の危険度が高まる季節です。麦茶や純粋な水だけでは体内に必要とされる状態となりません。この体液量やバランスが乱れるとパフォーマンスが明らかに低下します。体力が足りない、スタミナが足りないと考えずまずは塩分と糖分が確保されている経口補水液なども適宜試して飲んでみてください。

☑水分必要量

◆一般成人男性の水分必要量

目安量
2.3-2.5L



◆屋外現場労働者の水分必要量

目安量
3.3-23.5L



一般成人より約1 L多く必要。

汗で失われる「水＋電解質」の補給必須