

夏の塩分補給について

～熱中症予防と塩分補給の正しい知識～



夏でも減塩は必要ですか？

健康のためには
減塩が必要

どっち？

熱中症対策には
塩分補給が必要

結論：夏でも減塩は必要

夏でも減塩が必要な理由は？

**3食きちんと食事を摂っていれば必要な塩分を
摂取できているため**

大量に汗をかいた場合は塩分補給が必要

例：長時間の屋外作業

長時間の運動（マラソン、部活など）



1日の塩分摂取量はどれくらい？

高血圧の方：6g/日未満

それ以外の方：男性**7.5g/日**未満、女性**6.5g/日**未満

熱中症予防のために日常的に塩分を増やすことはしない。あくまでもたくさん汗をかいて、失った塩分量を一時的に補給する。

減塩



「2つの熱中症」を知り、正しく予防



①日常生活で起こる熱中症（非労作性熱中症）

原因：加齢や病気のため「汗をかきにくく熱が逃げない」「喉の渇きを感じにくい」状態となり、気づかないうちに脱水がすすむ。

対策：3食きちんと食べていれば、特別な塩分補給は不要です。喉が渇いていなくても時間を決めてこまめに水分を補給する。就寝中の熱中症予防のために寝室の空調と就寝前のコップ一杯の水分摂取を心がける。



②激しい運動や仕事で起こる熱中症（労作性熱中症）

原因：大量の汗をかくことで、水分と一緒に体内の塩分も急激に失われる。

対策：大量の汗をかいたときは水分と同時に塩分補給
スポーツドリンク：500mLあたり食塩約**0.5g**
経口補水液：500mLあたり食塩約**1.5g**

注意点：スポーツドリンクや経口補水液は1日1本まで。飲みすぎるとペットボトル症候群になる恐れあり。ペットボトル症候群は糖분을大量に摂取することで喉の渇き、倦怠感、吐き気、多量の尿などの症状が現れる。糖尿病でない方でも、スポーツドリンクを大量に飲み続けると発症の可能性あり。

注意

ペットボトル症候群



推奨される飲み物

- ・水（最も理想的）
- ・無糖のお茶（緑茶、麦茶など）

