

夏は塩分を摂った方が良い？

もうすぐ暑い夏がやってきます。

熱中症対策として水分補給は当然のことながら、塩分補給も推奨されています。

その一方で塩分の取りすぎは体に悪いとも言われています。

そこで、熱中症予防に有効な塩分、水分補給について考えます。

塩分を摂っておきたい時は、大量の汗をかく運動をした時のみ

体重の半分以上が水分。その役割の一つに体温調節があり、気温の高い時期は体温を下げるために発汗量が多くなり、水分補給が大切になります。

塩分補給も勧められていますが、本当に塩分補給する必要があるのでしょうか？

それは、塩分補給が必要なほど塩分が排出されているとは考えづらいからです。

通常、1.5時間未満の運動では水分補給は水でよいとされています。大量に汗をかく運動時等はスポーツドリンクから水分補給と共に塩分補給をする必要がありますが、最近よく目にする塩分入りの飴や塩を舐める必要はないと言えるでしょう。

汗の内訳

汗のかき方によって汗に含まれる塩分濃度は異なりますが、約0.3%とすると500mlの汗には約1.5g・1,000mlなら3gの塩分が体外に出ると考えられます。

日常生活での発汗量であれば、塩分を食事以外で摂る必要はない量と言えます。

いわゆるスポーツドリンクには0.1～0.2%の塩分が入っているため、500mlのスポーツドリンクには0.5～1gの塩分が含まれていることになります。

塩分はまだまだ減らさないといけない

厚生労働省によって定められた「日本人の食事摂取基準」(2015年版)では、食塩摂取量の一日あたりの目標量は成人男性8g未満、成人女性7g未満です。

日本人の食塩摂取量は減少の傾向にありますが、平成29年国民健康・栄養調査によると、食塩摂取量の平均値は9.9gと目標を上回っていることがわかります。

現在摂っている食塩量が多い現状と発汗から体外に出る塩分量を差し引くと、大量に汗をかく状況(1時間で1L以上の発汗を伴う運動を1時間以上実施)でない限り、塩分補給が必要ではないと言えるのではないのでしょうか。

エアコンも使いよう

夏場に問題になる熱中症ですが、汗を上手にかけないと高くなった体温がうまく逃げず、熱中症になってしまいます。熱中症の原因の一つに水分補給不足が挙げられますが、それ以外に冷房の効いた部屋で過ごす時間が長すぎると汗腺の働きが鈍くなり、発汗量が少なくなるため体温調節がしにくくなります。

適度な運動で汗を流すのがベストですが、運動は苦手だという方は、シャワーではなく湯船に浸かって汗をかくことで汗腺に刺激を与え、熱中症の予防に良いと言えます。

また、年齢や性別などで差はありますが、冬から夏にかけて汗は40%程度増加します。

気温が上がると体は汗をかきやすくなりますが、同時に体内の塩分損失を防ごうと、汗に含まれる塩分濃度を少なく調節するのです。

つまり、夏と冬で同じ量の汗が出たとしても体内から流れ出る塩分は冬の方が多くなります。

気温が上がると、発汗を増やして汗の塩分濃度が下がる、このような暑さへの慣れを暑熱順化といいます。

これは急に起きるものではなく、数日から数週間必要で、かつ体が暑さを認識し続けることが必要です。

真夏になる前に冷房の効いた部屋ばかりにいてしまうと暑熱順化ができず、汗の塩分濃度調整が働かないまま真夏を迎え、熱中症の危険性を高めてしまいます。

さほど暑くない5月～6月のエアコン使用は少なめに、汗を冬モードから夏モードに切り替え、暑さに体を慣らしていきましょう。

まとめ

これまでの話は食事から塩分が摂れていることが前提です。

熱中症予防のために、しっかり食事を摂り、喉の渇きに関わらず意識的に水を飲むようにしていきましょう。