

# 夏の睡眠対策と脱水予防

夏の暑さに負けず、元気で快適に過ごしていただくため、今回は、夏の睡眠対策と脱水予防についてお伝えします。

## 夏バテになる原因

**脱水症状**・・・カラダの水分が失われること

\* カラダの水分 = 体液 = 水 + 電解質 (塩分など)

\* 体液のはたらき

- ① 体温調節
- ② カラダに必要な栄養素や酸素を運び込む
- ③ カラダに不要な老廃物を運び出す

## 睡眠不足

・・・暑苦しくて眠れない etc

睡眠中は・・・

## 「頭寒足熱」を意識しよう

人のカラダは深部体温が下がると眠くなります。寝付きやすく、睡眠をよくするため、深部体温を下げましょう。どこもかしこも冷やせばよいというわけではなく、深部体温を下げるには、

- ① 脳は、温度を下げる②手足は、あたためる (手足から身体の中の熱を外に出しやすくなるため) ことがポイントです。

枕カバーなどで頭部をひんやりと  
氷枕などでの頭部冷却も効果的。  
睡眠中の発汗が減り、睡眠の質が向上します。  
首回りが冷えすぎてしまうと肩こりの原因になるので  
注意が必要です。



夏場でもできるだけ長袖長ズボンを  
就寝中は体温が低下し、冷房も使うので  
身体が冷えすぎる可能性が。  
半袖半ズボンで寝たくなりますが  
足元、足首を冷やさないよう気を付けましょう。

脱水予防の対策として・・・

## 経口補水液とスポーツドリンク

水分と電解質を補う (蓄える) ことが重要です。

OS-1 LINE  
公式アカウント  
友だち募集中!

友だち追加はこちら



### OS-1 ゼリータイプについて

- \* 横になった姿勢の時や、子供に、飲みやすく、おすすめです。
- \* 凍らせると、溶けても組成が元に戻らないので、注意です。常温か冷蔵で保存をしてください。
- \* ペットボトルと量が異なりますが、電解質組成 (成分) は、同じです。

## 経口補水液とは？

脱水したカラダに必要な水と塩分 (Na<sup>+</sup>) に加え、速やかな吸収のために必要な糖分 (グルコース) をバランスよく含んだ成分になっています。



脱水したカラダに必要な塩分 (Na<sup>+</sup>) を補います



小腸

糖分 (グルコース) は、水と塩分 (Na<sup>+</sup>) の吸収速度をアップする役割があります



とっても速い

塩分 (Na<sup>+</sup>) と糖分 (グルコース) のバランスがよいと速やかに吸収できます!

体外

体内

## 経口補水液 Q&A




### Q. スポーツドリンクとは何が違うのですか？

経口補水液は、一般的なスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、糖濃度は低い組成となっています。通常の水分補給であれば、スポーツドリンクでも十分ですが、下痢や嘔吐、発熱、激しい発汗、食事や水分摂取量の不足などによる脱水症には、経口補水液が適しています。

通常の水分補給 = スポーツドリンク  
軽度から中等度の脱水症 = 経口補水液



### オーエスワンの電解質含有量比較





オーエスワン (OS-1) 1本 (500mL) のナトリウム含有量は575mg (食塩1.46g)			オーエスワン (OS-1) 1本 (500mL) のカリウム含有量は390mg		
	＝		＝		
味噌汁: 1杯 (約150mL)		オーエスワン (500mL)		餡子 (中1個) (餡肉 約8g)	
					＝
				100% オレンジジュース: 1杯 (約200mL)	＝
				オーエスワン (500mL)	＝
					
				バナナ: 1本 (約100g)	

文部科学省 日本食品標準成分表2024年版(暫定)より。 [https://www.mext.go.jp/\\_menu/syokuhinseibunmei\\_21110/0903\\_2023\\_02.pdf](https://www.mext.go.jp/_menu/syokuhinseibunmei_21110/0903_2023_02.pdf)

塩分 (Na<sup>+</sup>) も糖分 (グルコース) も多すぎても少なすぎても効果が弱まります。

※水やお茶は塩分 (Na<sup>+</sup>) を含んでおらず、体液の濃度を薄めてしまうため、脱水時の水分補給にはなりません。私たちのカラダは体液を一定の濃度に保とうとするため、余分な水はおしことして出て行ってしまいます。

注意：高血圧・腎臓病など、ナトリウム (塩分) ・カリウム制限のある方は、主治医にご相談ください。

製品	機能・特徴	用途
 ポカリスエット	発汗により失われた水分、電解質を速やかに補給し、体内に長く保持できる。	水分補給
 ポカリスエットイオンウォーター	ポカリスエットの機能はそのままに、カロリー・甘さがひかえめでスッキリした後味。	水分補給
 ポカリスエットゼリー	たべて水分補給できる、水分補給の新しいカタチ。	水分補給
 ポカリスエットアイスラリー	ポカリスエットの電解質を氷状で補給、流動性のある飲める氷で身体を内側から冷却。	内部冷却

**糖質**  
OS-1 の 3 倍  
(炭水化物量換算で 6.7 g / 500ml)

**食塩相当量**  
OS-1 の 半分  
(ナトリウム mg × 2.54 ÷ 1000 で 0.6g)

## 暑熱環境における作業現場の暑さ対策の例

基本的に午前と午後の作業前にアイスラリーを摂取して深部体温を下げ、適宜水分・電解質をしっかりと補給して、体調維持・パフォーマンス向上。



氷が飲める  
身体を芯から冷やす

常温保存可能  
(賞味期限13か月)

再解凍が可能

ポカリスエットの  
電解質バランス