

こんにちは(#^.^#) 『ケアセンターなごみ』です。

今回は、塩分についてちょっとだけお話ししたいと思います。

熱中症予防に水分と塩分とよく言われますが、何故塩分も必要なのでしょう？

塩の成分はナトリウムなどのミネラルで、そのミネラルは私たちの身体に必須のミネラルです。人の体の中には常に一定の割合で塩分が含まれています。塩の役割は体内の色々なシステムの働きを守り、維持すること。

## 塩の働き

### ・細胞を正常に保つ

塩は身体の中の血液・消化液・リンパ液などにイオンの状態で溶け、細胞内の体液を調整しバランスを一定に保つ働きをしています。

塩を正しく摂らないと、血圧低下・脱水症状・ショック症状や立ちくらみ等につながります。新陳代謝も衰えるためお肌にも影響が出てしまうようです！



### ・神経や筋肉の働きの調整

身体を動かす時に、脳から電気信号が出て神経細胞を伝わって



きます。この働きをするのが、塩の成分であるナトリウムイオンです。

塩が不足すると、この伝達がうまくいかなくなり、体調不良などを引き起こします。

### ・食欲や味覚の正常化

適切な塩味は食欲を増進させ、塩味の刺激により美味しさを感じる味覚が保たれています。



### ～熱中症予防に塩分は何故？～

汗には水分だけでなく塩分も含まれ排出されています。そのため、水分を摂るだけでは血液中のナトリウム濃度が薄まり、またこれ以上ナトリウム濃度を下げないようにと身体が水を飲みたいと思わなくなり、同時に体内の余分な水分を尿として排出します。

これにより、脱水症状となり熱中症を引き起こしてしまう原因となります。



### 塩分補給におすすめ

- ・塩分入りタブレット
- ・塩昆布
- ・梅干し
- ・塩分入り飴
- ・スポーツドリンク
- 等...

今の時期はドラッグストア等でも塩分補給の商品が沢山そろっているので、水分・塩分補給をして暑い夏を元気に過ごしましょう。

