

飲料水に注意しましょう

暑い季節には、水分補給が欠かせません。ニュースでも脱水症に注意しましょう!とよく流れています。子どもには、どんな飲料水を選びますか?

手頃な水道水や麦茶がよく飲まれているのでは、と思います。両方ともカロリーゼロでカフェインも入っていない優れたものです。

その他に美味しい飲料水が沢山ありますが、小さいお子さんに選ぶときは、注意してほしいことがあります。



◎カフェインが入っていないもの

日本では年齢によるカフェインの摂取制限はありませんが、小さいお子さんは影響を受けやすいので、夜に眠れなくなったり、頭痛が起こったり、イライラしてしまうなど悪い影響が出る可能性があります。カナダ保健省では「4～6歳では最大45mg/日、7～9歳では最大62.5mg/日、10～12歳では最大85mg/日(355mL入り缶コーラ1～2本に相当)までとする。」としています。

◎糖分の取り過ぎに注意

スポーツドリンクやコーラ、サイダーなどは、500mL中に20～60g近く糖類を含んでいます。WHO(世界保健機関)2015年ガイドラインによると、糖類の摂取量は「1日の総摂取カロリーの10%未満を推奨、さらに5%未満ならより健康効果は増大する」としています。5%=平均的な成人で25g程度です。子どもであれば、もっと少ない量でしょう。糖類の摂りすぎは、虫歯の原因になるだけでなく、肥満や糖尿病など様々な病気の原因の一つとなります。(糖類とは、単糖類(ブドウ糖・果糖等)及び二糖類(しょ糖・食卓砂糖等)のことで、人が食品・飲料に添加する糖類のほか、蜂蜜・シロップ・果汁・濃縮果汁中に天然に存在しているものをいいます。)



◎塩分の取り過ぎに注意

経口補水液の中で、特に脱水症状が出てから飲むタイプのものを症状が無いのに飲んでいないでしょうか?塩分を特別に沢山含むことで脱水時に早く塩分を吸収させる目的を持っています。脱水では無い人が飲むと、塩分の取り過ぎになってしまいます。

さまざまな飲料水が販売されています。説明文を読んでから、適切に飲ませるようにしましょう。



薬のギモン・質問は、お近くの薬局 もしくは、ぎふ薬事情報センターまで ☎058-247-5122

協力/ 岐阜県薬剤師会 〒500-8146 岐阜市九重町4-5 <http://www.gifuyaku.or.jp> 岐阜県薬剤師会 検索