

熱中症予防と高血圧管理

～夏の日常生活における水分と塩分の摂取について～

1. 水分は夏には多く摂りましょう

夏は皮膚からの蒸発増加により水分が不足しやすくなります。屋外での運動や作業のみならず、高温環境にある室内でも水分の喪失が多く、熱中症の危険性が高まります。血圧が正常な人も高血圧の人も、水分は十分に摂ることが望めます。環境省の熱中症予防情報サイトでは、1日当たり1.2リットルを目安としたこまめな水分補給を推奨しています。

2. 高血圧の人は、塩分（ナトリウム）を夏でも適切に控えましょう

夏は発汗により塩分（ここではナトリウムのことを「塩分」と記載します）やカリウムなどのミネラルがいくらか失われますが、日本人の食塩摂取量は平均1日10グラム程度と多く、必要量をはるかに超えています。高血圧の人は、原則として夏でも適切な減塩が必要で、1日6グラム未満が望めます。

日本高血圧学会減塩委員会

