

## ～スポーツ飲料と経口補水液の違い～

ラニーニャ現象がこの春に収束したそうで“今年は猛暑になる”と予想されています。熱中症対策と言えばCMでご存じ「OS-1」に代表される“経口補水液”ですが、一般的なスポーツ飲料とどう違うのでしょうか？今回は「ポカリスエット」と「OS-1」との違いを記事にしてみました。

### <飲みやすさ（口あたり）が違う!?!>

ポカリスエットや他のスポーツ飲料と比べると、OS-1はちょっと飲みにくく感じた経験はありませんか？

それは、以下のような理由があるそうです。

水分や塩分の吸収について、糖質が重要な働きを持っており、ポカリスエットは**日常の発汗時に速やかに補給**でき、かつ、**おいしく飲める味**となるような分量で糖質を配合しているそうです。

一方、OS-1は他の飲料よりも電解質濃度が高く設定されている一方、**糖質濃度が低く設定されている**との事。調べてみますと、

軽度から中等度の脱水状態の方の水や電解質を補給・維持するのに適した経口補水液で、消費者庁による『特別用途食品個別評価型病者用食品』の表示許可を受けている。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐（おうと）・発熱を伴う脱水状態、高齢者の食量不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態などに適している。

それぞれの飲用目的による成分配合が異なるため、味に違いが出るそうです。

経口補水液は、健康なときにはしよっぱく感じても、脱水状態時などのときは飲みやすく感じる

ことがあるそうです。例えば、スポーツなどで大量の汗をかいている状態でポカリスエットを飲むと甘く感じた経験はないでしょうか？これは、自分の体の状態を知る一つの目安になるかもしれません。

健康時にはポカリスエット、脱水状態時や脱水状態が懸念される時にはOS-1と使い分けると効果的で、熱中症対策の場合、健康な状態で発汗したときにはポカリスエット、過度の発汗による脱水状態が懸念される時にはOS-1という使い分けです。

ちなみに私は、スポーツの試合時に水分補給がなかなか出来ない状況の際、その前後にOS-1を使用しています。

この方法を取り入れてからは脱水症もなく、持続性も良いので重宝しています。



# ～ポカリもOS-1も点滴に由来～



経口補水液の起源をみてみると、コレラなどの感染症に対処するため発展途上国で成功した「経口補水療法」にあるとのこと。その名の通り、口から水分や電解質を補給する方法で、点滴と違い、器具や技術が不要であり、1970年代に発展途上国で有効性と安全性が確認され、先進国に「逆輸入」されたという治療法です。

一方、点滴液をヒントに誕生したのが“ポカリスエット”です。製造元の大塚製薬の研究者がメキシコに出張した際、おなかを下して現地で入院した経験をもとに生まれたそうです。

## <予備知識、ちなみに…>

### アイソトニックとハイポトニックって？

スポーツ飲料のCMを見ていると「アイソトニック飲料」と記載されている所を見かけたことはありませんか？

さらに、ボトルの成分表を見ると「ハイポトニック飲料」と記載されている場合も。最後に、この2つの違いをお伝えします。

### ～「アイソトニック」とは等張性（=イコール）という意味～

この言葉、日本語に訳すと「等張性」という意味を持ちます。等張性とはその通り、等しいという意味になります。

トレーニングの世界では、「等尺性」「等張性」という言葉が多く使用されるため、イメージが沸く方もいらっしゃると思います。

スポーツドリンクにおけるアイソトニック、すなわち等張性とは、ヒトの安静時の体液や血液に含まれる「糖分の浸透圧」と、対象となる飲料の糖分の浸透圧が同じということになります。

### ～「ハイポトニック」は低張性という意味～

ハイポトニック飲料とは、運動時の糖分の浸透圧に近い状態に糖分が調整されたスポーツドリンクのことです。

一般的にスポーツアスリートの競技実践中の浸透圧は2～3%程度まで糖分の浸透圧が低下するそうです。

その為、すばやい水分の補給を達成することを目的として作られたスポーツドリンクなどがハイポトニック飲料にあたります。

「スポーツドリンクは薄めたほうが良い」このような言葉、この運動中の浸透圧の低下現象を踏まえての話なんです。

# お住まいの困り事 ありませんか？

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、声かけ頂ければ、何でもお役に立てます！

～土地・建物のよろず屋～



## マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628



<https://maruhiro2103.co.jp>