

下痢症の予防

遠征先（海外）での下痢症の多く（30～50％）は現地到着後、最初の5日間以内に発症するといわれています。原因は様々で、疲労による体調の低下、ストレスなどからくる精神的な胃腸障害、現地の飲食物の違いによる一過性の胃腸障害、ウイルスや細菌あるいは寄生虫などによる病的な下痢などがあります。早ければ3～4日程度で回復しますが、まれに10日以上続くこともあります。下痢症はパフォーマンスの低下につながるの、予防することが重要です！

☞ 予防のポイント

- 睡眠を十分にとり体調を整える
- 食前や外出後には石けんで手を洗い、アルコール除菌も忘れずに！
- 安全な食べ物を摂る
 - ・食事は選手村ホテルでとる！
 - ・生の野菜、魚介類、カットフルーツや牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、アイスクリームには特に注意！
 - ・油にも注意（古い油は下痢の原因にもなります）
- 安全な水を摂る
 - ・水は1分以上煮沸させたものか、市販されているミネラルウォーターを飲む
 - ・氷（氷入りドリンク）は避ける



☞ 下痢になってしまったら…

体調が気になる場合はなるべく早くドクターに相談してください。また、スポーツドリンクやスープなどで十分な水分補給を、ゼリー飲料などでエネルギー補給をしましょう。

☞ 遠征前に準備しましょう

米製品	調理済食品、調味料	粉末スポーツドリンク、お茶類
 <p>レトルトごはんはレンジ無でも食べられます。 *味は落ちますが…</p> <p>「α化米」製品はお湯や水を注ぐだけで食べられます。</p>		 <p>現地では入手しにくいので粉末の飲料は必ず持参しましょう！！</p>

*こんなものも便利です

ゼリー飲料	調理器具など
 <p>電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽い脱水状態時の水や電解質を補給するのに適したゼリー飲料です。</p>	<p>海外で使えるポットやトラベルクッカー</p>  <p>トラベルクッカーがあればご飯も炊けて麺類をゆでることもできます。また簡単な調理もできます。</p>

インドの食事情・水事情

プネーはリゾート地で、インドで最も安全な都市とされています。時差は日本-3時間30分です。7月の平均気温は最高気温が約28℃、最低気温約22℃と日本の7月と同じくらい（やや涼しい）環境です。

インドの食事情

プネーはインドの中では比較的衛生状態が良いようですが、香辛料や油を使った料理が多く、刺激が強いため、食べ慣れていないと胃腸に負担がかかる可能性があります。辛い物が苦手な人や胃腸の調子がすぐれない人はカレーや揚げ物などは避けましょう。

加熱されていない食べ物は絶対に避けましょう。胃腸に不安がある人は屋台などの利用も避けた方がよいでしょう。



インドの水



インドは上水道の普及率が低いため、生水は絶対に飲んではいけません。レストランなどでもボトル入りの水を注文しましょう。「Boiled Water」であっても完全に煮沸されているかはわからないので、避けた方がいいでしょう。また、氷に気を付ける必要があります。氷がフルーツジュースなどに入っている場合があり、フレッシュフルーツジュースそのものでも感染症を起こす可能性があります。ボトル入りの飲料しか飲まない！という意識が必要です。
歯磨きやうがいなどの場合もボトル入りの飲料を使用するようにしましょう。
常にボトル入りの飲料を常備し、こまめに水分を補給しましょう。
日本からスポーツドリンクの粉末を持参しましょう（前ページ参照）。

水の選び方

水は含まれているカルシウムとマグネシウムの量によって硬水と軟水に分けられます。カルシウムイオンとマグネシウムイオンが比較的多く含まれている水（硬度が高い水）を硬水、少ない水（硬度が低い水）を軟水といいます。日本で普段飲んでいる水道水は軟水です。硬度が高すぎる水を飲むと、下痢をすることもあるので、硬度を確認してから買しましょう。

【硬度の分類（WHO）】 単位：mg/l		
軟水	60未満	
中硬水	60以上	120未満
硬水	120以上	180未満
非常な硬水	180以上	

インド国内では200種類もの「ミネラルウォーター」が売られていますが、インドの自然水が入っていて安全性の低いものもあります。下記の銘柄は安心なものですので、銘柄を確認して飲みましょう。

分類	軟水	中軟水	硬水	非常な硬水
インドで販売している水				
名称（硬度）	Pristine (31) （プリスティン） Raindrops (3) （レインドロップス）	Nakshatra (65) （ナクシャトラ） Bisleri (66) （ビスレリ） Cool Valley (80) （クールバレー）		Himarayan (266) （ヒマラヤン）
日本で販売している水	*クリスタルガイザー (38) *日本国内天然水 (~40)	*ボルビック (60)		*エビアン (304) *コントレックス (1551)

*ミネラルウォーターは、ふたが完全に閉まっているか確認してから購入しましょう！