

7月 こまめな水分補給を心がけましょう

気温が上昇し、汗をかきやすい季節となりました。暑い日が続く夏は、水分補給が特に重要となります。

水の必要性

成人の体の約60%を水分が占めており、水は私たちの体にもっとも多く含まれる物質です。体温調節、血液として栄養素の運搬、尿として老廃物を体外に排泄するなど、水は様々な役割により生命活動をサポートしています。

人の体は食べ物がなくても、水さえあれば1ヶ月近く生きることができますが、水が1滴も飲めないと、2～3日で生命維持が困難となります。

体の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスクの要因にもなります。

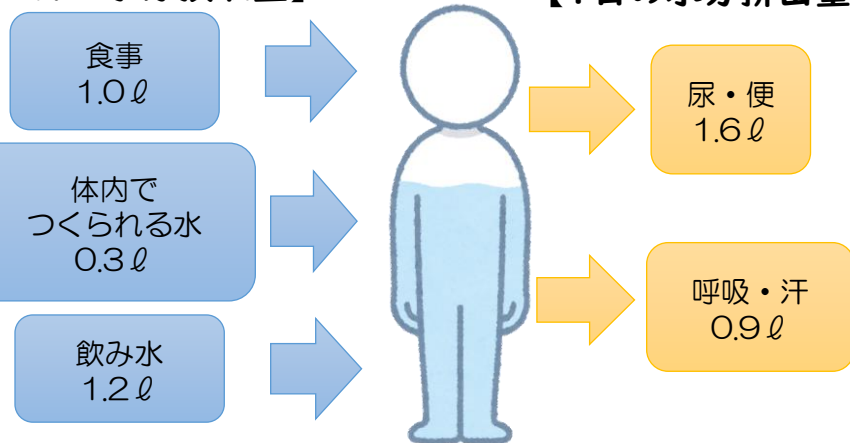
【水分の損失による症状】

水分の損失率	症状
1%	のどの渇き
2%	めまいや吐き気 食欲減退
10～12%	筋けいれん 失神
20%以上	死亡

水の1日の必要量

【1日の水分摂取量】

【1日の水分排出量】



人の体は1日の水分出納を平衡に保っているため、水分摂取量で尿量が調節されます。

夏のように暑く汗を大量にかくときは、その分の水分補給が大切になります。のどの渇きを感じた時はすでに、脱水が始まっている状態です。

こまめな水分補給を・・・

水分補給は、一気にたくさん飲むのではなく、1回コップ1杯程度の水を1日に6～8回飲み、1日の必要量を補給することが大切です。

【水分補給のタイミング】

食事時に加え、下記のタイミングでこまめな水分補給を心がけましょう。

- 起床後：寝ている間に汗をかくため、起床後は脱水状態となっています
- 喉の渇きを感じる前：喉の渇きは、体内の水分不足のサインです。1時間半～2時間おきに水分をとり、のどの渇きを感じる前の水分補給を心がけましょう。
- 運動前後：運動中は汗をかくため、運動前からのこまめな水分補給が大切です。
- 入浴前後：入浴前後にコップ1杯の水を飲みましょう。
- 就寝前：就寝30分前に水分補給し、就寝中の脱水を予防しましょう。

参考：健康長寿ネット、国土交通省ホームページ