

暑さも日々増していき、本格的な夏の訪れを感じますね。

気温が高くなると身体は汗をかき、体温を下げるように働きます。汗をかくことは体温調節において重要ですが、汗をかくことで身体から水分と同時に塩分が失われていきます。気が付かないうちに脱水症状や熱中症などを引き起こす危険性があります。

正しく水分補給を行い、栄養バランスの整った食事を食べることが大切です。



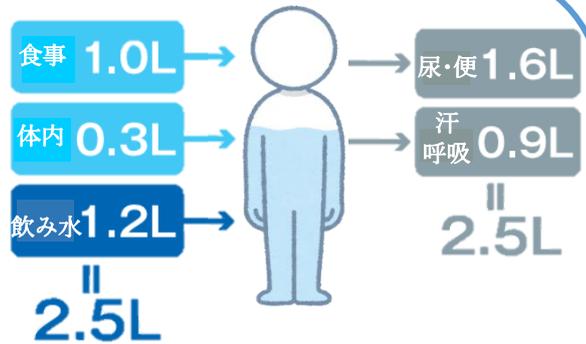
## 水分補給について

人間のからだの約60%は水分です。成人男性が比較的安静にしていたときの水の収支は右の図のようになります。

人間は1日に約2.5Lの水が必要になります。

そのうち飲み水からは1.2L摂取できるよう心がけましょう。

人間は身体から20%の水分を失うと死に至る恐れがあります。



5%失うと



脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと



筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

20%失うと



死に至ります。

のどの渴きは「脱水」の証拠です。

特に高齢になるにつれて喉の渴き

を感じにくくなります。喉が渴く前にこまめな水分補給をしましょう!!

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちになります。

「入浴後」と「起床時」には水を飲むようにしましょう。

また、水分補給をする際には、アルコール・カフェインに注意をしましょう。

利尿作用があるため通常より尿の量を増やす作用があります。

ビール10本飲むと11本分の尿が出るとも言われています。

水分の摂取量は多くの方で不足気味です。平均的にコップの水をあと2杯

飲めば1日に必要な水分量を概ね確保できるといわれています。

「あと2杯、水を飲みましょう!!」



厚生労働省「健康のために水を飲もう」推進運動ポスター引用

## ～運動時の水分補給のポイント～

汗には水分だけでなくミネラルも含まれます。そのため、塩分が含まれるものを摂取することが大切です。

また、1時間以上の運動の場合には疲労予防のために糖質を含むものが効果的です。

市販のスポーツドリンク、経口補水液などを活用しましょう。

△ 心不全や腎不全のある方は水分摂取量に制限のある場合があります。 治療中の持病がある方は主治医に相談しましょう。 また、糖尿病などの疾患では、スポーツドリンク等の取り過ぎには注意が必要です。 管理栄養士にご相談下さい。

栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。

お気軽にお声掛け下さい。 ☎ 26-2220