



正しい水分補給で 夏を乗り切ろう！

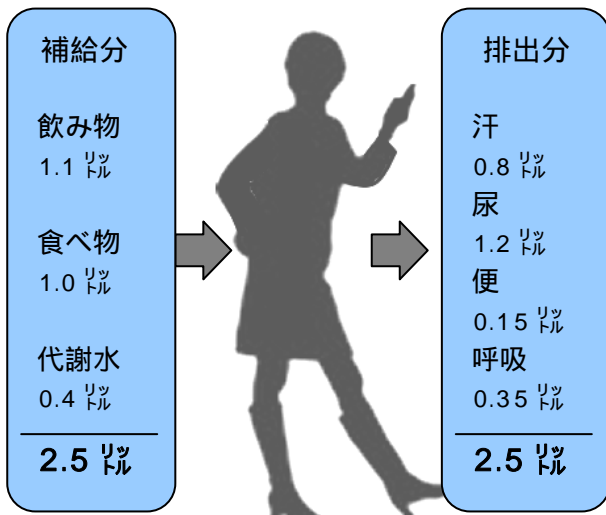
暑い時期には、熱中症対策と併せて正しい水分補給が必要になります。

私たちが、毎日排出している水分量は、大人で約2.5ℓといえます。内訳は、汗0.8ℓ、尿1.2ℓ、便0.15ℓ、呼吸0.35ℓです。（文献によって多少違いがあります。）

排出する水分を補っているのは、飲み物から1ℓ、食物に含まれる水分1ℓといいますが、これではまだ0.4ℓ足りません。

足りない0.4ℓは、炭水化物やタンパク質、脂質が体内でエネルギーに変わるときに生まれる代謝水が補っています。

1日の水分量



下の表にあるように、1%の水分が不足するだけで喉の渇きを覚え、2%では血液の濃縮が始まります。



水分補給のタイミングと 脱水症状の見分け方

まず、朝起きたときにコップ一杯の水を飲みましょう。朝の水は自律神経を整え、新陳代謝をうながします。また、胃腸を目覚めさせて食欲をおこし、便通にもよい影響を与えてくれます。

寝る前にもコップ一杯の水を飲みましょう。寝る前はトイレが近くなるので敬遠しがちですが、睡眠中にも汗や呼吸でからだの水分は蒸発しています。

水分不足でドロドロになった血液は脳梗塞や高血圧の原因にもなります。夜中にトイレに行くのは当たり前と考えて、むしろ飲まないマイナス面を自覚しましょう。

あとは一日を通して、こまめな水分補給を心がけましょう。とくに小さなお子さんや高齢者は喉の渇きを感じにくく、脱水症状が進行してしまうことがあります。

脱水症状を見分けるには、つめを押してください。2秒以内に赤くならない場合は、血液の流れが悪くなっているので、速やかな水分補給が必要です。

また、大量の汗をかいた後は、塩分も不足しています。1ℓの水に「海塩」をひとつまみと「さ

わやか」を入れて、失ったミネラル分もいっしょに補給しましょう。

良い水は体内の老廃物や毒素を排泄するために、整腸作用をうながし、みずみずしい肌を維持するためにも、大切なたらきをしてくれます。

こまめな水分補給で、熱中症を予防して元気に夏を乗り切りましょう。

体内の水分量が欠乏したらどうなる

水分欠乏率	症 状
1%	のどの渇き
2%	強いのどの渇き ぼんやりする 食欲減退 血液濃縮
4%	動きの鈍り イライラする 吐き気 感情の不安定 皮膚の紅潮化
6%	手足のふるえ 熱性抑うつ症 頭痛 体温上昇 脈拍・呼吸の上昇
8%	呼吸困難 めまい チアノーゼ 言語不明瞭 精神錯乱
10%	筋痙攣 失神 舌の腫張 閉眼で平衡失調
11%	循環不全 血液濃度及び血液の減少 腎機能不全
15%	皮膚がしなびてくる 飲み込み困難 目の前が暗くなる
16%	目がくぼむ 排尿痛 聴力損失 舌がしなびる 眼瞼硬直
18%	皮膚のひびわれ 尿生成の停止
20%	死亡