



健康豆知識

水分補給の大切さ



6月になり暑い日が続いています。皆様の体調はいかがでしょう？この時期でも気をつけたいのは熱中症です。汗をかいたら水分を摂ることは意識していると思いますが、どのくらいの量を摂るのか？どんなものを飲んだら良いのかなど疑問がある方もいると思います。今回は効率の良い水分補給をご紹介します！

○熱中症に注意が必要な人はどんな人？

・子ども

→汗腺が未熟で体温調節がうまくできない

子どもは大人より体重あたりの基礎代謝が高く、体温も高い。汗腺未熟なためうまく体温調整が出来ない。

・高齢者

→体温調整機能の低下

加齢に伴い発汗などの体温調整機能は低下します。活動量の低下は機能を悪くさせる。

→体内の水分量の減少

汗をかく量の低下をまねき、過剰な熱を体から放出しにくくなります。

→暑さを感じにくい

気温の変化に対する感受性の低下や、それに伴う衣服の着脱や空調の利用などの行動が遅くなる。

→のどの渇きを感じにくい

○水分補給のタイミング

→コップ一杯を小分けにして飲むようにする。

→起床時、就寝前、入浴の前後、汗をかいたとき

→喉が渇く前 ※渇きを感じた時点で脱水が始まっています



○飲み物の選び方

→水や白湯、麦茶がおすすめ！

→緑茶やコーヒーはカフェインの利尿作用があるため、水分補給としては水や麦茶が理想です。

○水分補給の注意点

→冷えすぎている飲み物は避ける。胃腸を痛める原因になる

→糖分の摂りすぎに注意。スポーツドリンクは熱中症に有効ですが、糖分も多く含まれているため、日常的に飲むと肥満や血糖値の上昇に繋がります。

ちょこっと豆知識☺

一般的な人の一日の水分出納は約 2.5L です(尿:約 1500ml、皮膚などから失われる水分:約 900ml、便:約 100ml)

汗は体液から作られているため、ナトリウムが含まれており、その濃度は体液の 1/2~1/3 程度です。このため大量に汗をかくと、体液から水やナトリウムが同時に失われますが、体液のナトリウム濃度は上昇します。ナトリウム濃度の上昇は口渇感を引き起こし、飲水行動が起こります。この際、塩分の入っていない飲料を飲むことで体液のナトリウム濃度は低下していきます。ナトリウムの濃度が元のレベルにまで戻ることによって口渇感はおさまってしまいます。これが「自発的脱水」です。

口渇感がおさまると、それ以上の水分を摂らなくなるため失った分の水分量は回復されず体液量は不足したままになってしまいます。

日本スポーツ協会では、0.1~0.2%の食塩(100ml 中)と糖分を含んだものを推奨しています。

イオン飲料の利用が手軽ですが、自分で調製するには 1L の水ティースプーン半分の食塩と角砂糖を好みに応じて数個溶かして作ることもできます。

☆スタッフからのコメント☆

こんにちは！プラム京本です。ジメジメとした梅雨の季節…どんよりした天気が続くと何となく体が重たく感じたり、気分がスッキリしなかつたりしますよね。そんな時、私は温水プールで歩いたり、泳いだりして体を動かしています。プールの特性は、水温、水の抵抗、水圧、浮力、リラックス効果などがあり、体に嬉しい事ばかりです。まだ、プールデビューされてない方、そろそろプールいかがですか？