



テーマ

水分補給

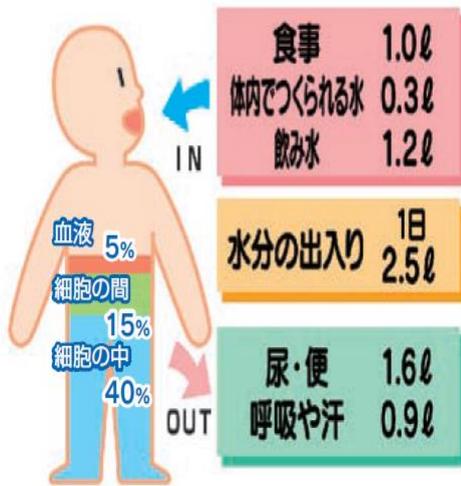


だんだんと暑い日が続くようになってきましたね。  
夏は熱中症の予防のためにも水分補給が大切になってきます。  
そこで今回は、水分補給についてお伝えします。



## 体内の水分について

私たちの身体には1日に2.5ℓもの水分が入り出ています。(下図参照)  
このバランスが崩れ、身体から出る水分が増えると脱水や熱中症の原因になります。



パーセントは「体重比」 (出典：環境省熱中症環境保健マニュアル(2014)より)

(Exercise Physiology 第4版, 1996, 53-54より引用、改変)

## ～水分を摂るタイミングは？～

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。  
水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後等にできるだけ水分を摂るようにしましょう。

## ～水分の量や飲み物の種類は？～

夏は気温が高く汗もかくので飲み物から1.5～2ℓ程度補給できると良いでしょう。

基本的には水やお茶がおすすめですが、運動や暑さでたくさん汗をかいた時には、経口補水液のような糖分や塩分、ミネラルが含まれている飲み物が良いでしょう。  
また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうので摂り過ぎないようにしましょう。

なお、腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、医師の指示に従う必要があります。

経口補水液はご家庭でも簡単に作るができます！

### 【材料と作り方】

- 水 1ℓ
- 砂糖 40g(大さじ4と1/2)
- 塩 3g(小さじ1/2)

上記の材料を混ぜるだけでできあがりです☆



博芳堂薬局(本店)では、経口補水液OS-1を取り扱っております！  
液体タイプが飲みにくい方にはゼリータイプもございます。  
また、粉末を水に溶かすタイプの総合補水も取り扱っております☆

