

水分補給をしよう！



毎年夏になると連日のように熱中症による健康被害を耳にします。

成人の場合、1日2.5L程度の水が必要とされていて、水分が不足すると脱水症状や熱中症、脳梗塞などの健康被害を引き起こす可能性があります。そのため、日頃から意識して脱水症対策に取り組むことが大切です。



脱水症とは？

体から水分だけでなく、必要な電解質(ナトリウムイオン、カリウムイオン、カルシウムイオン等)も同時に失われた状態のことです。脱水症になると必要な酸素や栄養を全身に運ぶことが難しくなり、不要になった老廃物を排泄する力も低下します。また、食欲不振や手足のしびれ、足がつるなどの症状が現れる場合もあります。



💡 水分補給のポイント 💡

★こまめに水分補給をしましょう

こまめに分けて飲むことで吸収がよくなり、体の中に水分が維持できた状態になります。

★水やお茶で水分補給しましょう

ジュースなどの清涼飲料水は砂糖が多く含まれているので、エネルギーや糖質が過剰になり肥満や生活習慣病などを引き起こす可能性があります。

★塩分補給も忘れずにしましょう

たくさん汗をかくと水分のほかに塩分も失われてしまいます。塩分を含んだ飴やタブレットと一緒に補給するのがおすすめです。

