



2025 年 保健だより 5 月号



水分補給

私たちの身体の約 60～70%は水分でできていて、栄養分の運搬や老廃物の排出、体温調節など大切な働きに関わっています。身体の中の水分が不足すると、**熱中症だけでなく、脳梗塞、心筋梗塞などの要因**になります。

夏場に限らず、たくさん汗をかくときには、積極的に水分を補給するのはもちろんですが、知らず知らずのうちに脱水になっていることもあるので、意識的に水分補給することが大切です。しかし、水分摂取の方法によっては逆効果のこともあるので注意しましょう。

●こんなにある、水分補給の効果

水分を十分にとることは、脱水症状や熱中症を防ぐだけではなく、様々な身体の不調を防ぐことにつながります。

- ・ 血液がドロドロになるのを防ぎ、血流をよくする(動脈硬化予防)
- ・ 体内の老廃物の排出を活発にし、**疲労回復**に効果がある
- ・ 便をやわらかくして排泄しやすくする(便秘予防)
- ・ 尿量を増やすことで膀胱内や尿道についた細菌を流し**膀胱炎を改善**する
- ・ 肌の潤いを保ち、肌の老化を防ぐ

●こんな水分補給をしていませんか？

1、のどが渴いたときに冷たいペットボトルのジュースを一気に飲む。

NG① のどが渴いたと感じるときにはすでに脱水状態であると言われています。1～2 時間毎など時間を決めて、こまめに水分をとりましょう。

NG② 暑い時は冷たいものが欲しくなりますが、冷たいものは胃の動きが悪くなったり、腸を刺激して下痢の原因にもなるので注意が必要です。

NG③ 甘いジュースやスポーツドリンクばかり飲んでしまうと糖分の摂り過ぎで血糖値があがり、食欲低下につながります。

NG④ 一度に大量の水分を飲むと胃の働きが低下し体調を崩す原因になります。水分をとるときには、少量を一度口に含み、ゆっくりと飲み込みましょう。

2、水分補給にビールやコーヒーを飲んでいる。

NG① ビールやお酒などのアルコール類やコーヒーや紅茶などカフェインを含む飲み物には利尿作用があるため、水分補給には適していません。

●理想的な水分補給の方法

のどの渴きを感じる時はすでに脱水が始まっています。のどの渴きを感じてから水分を補給するのではなく、食事の時以外にも、水分が不足しやすい**就寝前後、入浴前後、運動前後・途中、飲酒中や飲酒後**などに意識的に水分をとることが大切です。1 回に飲む量はコップ半分～1 杯(100～200ml)が適当です。

熱中症予防対策のための水分補給は、汗で失われた水分と塩分をスポーツドリンクなどで計画的に補給しましょう。

なお、腎臓や心臓などの病気の治療中の方は主治医の指示に従ってください。