



夏にはしっかり 水分補給を!

～暑い夏を元気に過ごしましょう～

保健福祉課保健指導係 ☎52 2144

日差しも強くなり、そろそろ夏本番が近づいてきましたね。夏は気温が高いために体温も上昇し、少し動いただけでよく汗をかきます。今月号では、夏場の暑い季節には欠かせない水分補給についてお伝えします。

なぜ水分補給が必要なの?

人間の体は約60%が水分でできています。水は体温調節や食べ物の消化にも役立っています。その他、肝臓の働きや脂肪の燃焼、関節、食欲のコントロールなどにも大きく関わっています。

寝ている間にも発汗によって体からコップ1杯の水分が失われると言います。暑い日はもちろん、風の通らない屋内や湿度の高い日は汗がかきやすくなるため「汗をかいていないから」と思っても、意識して多めに水分を補給することが必要です。特に運動をしたときは、たくさん水分が必要になります。また、高齢になるとのどが渇く感覚が鈍くなり、脱水症状になりやすくなるので、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をすることが大切です。

水分補給を怠り、体の水分が不足すれば脱水症状や頭痛、体温の上昇、脈拍上昇などの症状を起こしてしまうことや、血液中の水分量が低下することにより、ドロドロな血になりやすくなったりします。

*** 水分補給を怠ると脱水症状になり次のようなことが起こります**

- ・ 血液中の塩分濃度が高くなり血液がドロドロになる
- ・ 血圧の低下
- ・ (血液中の水分が汗として利用されるので、血液中の水分量が少なくなります)
- ・ 熱中症、頭痛、めまい、吐き気、寒気、だるさなど
- ・ 体温の上昇
- ・ 皮膚のかさつき

どのように水分補給をすればよいの?

汗をかいたからと言って、一度に水分を大量に摂ると、体の中のナトリウム(塩分)などのバランスが崩れて気持

1日の水分摂取量 (ml)	
飲料水	800 ~ 1,300
食物中の水	1,000
体内での代謝水	200
合計	2,000 ~ 2,500
1日の水分排泄量 (ml)	
尿	1,000 ~ 1,500
便	900
生理的に失われる水分	100
合計	2,000 ~ 2,500

飲み物にも注意しよう!
水分摂取といっても飲み物はたくさんあります。「清涼飲料水なら体に良さそうだな」と思われがちですが決してそうとは言いきれません。清涼飲料水には糖分が多く含まれているものがたくさんあります。清涼飲料水を飲むときには糖分が多すぎないかを必ず確認しましょう。

また、お茶類も水分補給にはなりますが利尿作用があるので、やはり水分補給には体に吸収されやすい水がよいでしょう。

しっかり水分補給をして、暑い夏を元気に過ごしましょう。



ただし、腎臓疾患などの方で水分摂取制限がある場合は主治医の先生の指示をきちんと守りましょう。