

座っているだけでも大汗が
吹き出るほどの真夏の暑い日



冷えたコップ1杯の麦茶などが、ほんのひとときではあるけれど、さわやかな涼感を運んでくれたりします。

その反面、欲求にまかせ水を一気にガブガブ飲んでしまったり、糖分の多い清涼飲料水などを中心に水分補給したりすると、そのあと体調を崩してしまったり、いつの間にか夏バテを引き起こしたりすることがあります。

正しい水分補給は、暑い夏を乗り切るために
必要なアイテムのひとつといえます

■ 熱中症を防ぐための正しい水分の摂り方

何らかの原因で体内の水分量に過不足が生じた場合、ヒトの体は尿の量で体内の水分バランスを調整します。たとえば、体内の水分量が不足した場合は尿を濃縮して水の排出量を減らしますし、水分量が過剰な場合は過剰な分だけ尿の排出量を増やします。

ヒトの体は、水分が不足して調整する状態よりは、過剰な水分を排出して調整するほうが、体への負担が少ないといわれています。ですから、できるだけ不足しないよう、でもとりすぎにも注意しながら、こまめに水分補給することが大切なのです。

気温、湿度が高く大量の汗をかいたときだけでなく、スポーツをしたときやかぜなどで発熱したとき、体調を崩しておう吐や激しい下痢が続いたときなどは、ふだんよりも水分が失われています。脱水症状を起こす危険もありますから、意識していつもより多めの回数での水分補給を心がけましょう。

また、暑いときはどうしても冷たい飲み物が欲しくなります。しかし、冷たい飲み物は胃腸の働きを低下させてしまいます。腸で吸収されやすい5~15℃の温度にして補給するとよいといわれています。

なお、ジュースやスポーツドリンクには糖分が多く含まれているため、飲みすぎるとカロリーや糖分をとりすぎて、肥満の原因になったり、食欲低下による夏バテの原因になってしまいますので、注意しましょう。



正しい水分補給で酷暑を乗り切る

■ 何回かに分けて、のどが渇く前に、こまめに補給

体に必要な飲料水の量は、1日当たり約1,000～1,300mlほどです。水分を補給するときは、一度に大量に飲むのではなく、コップ1杯（150～250ml）くらいの量の水分を、1日に6～8回ほどに分けて飲むようにすると、1日に必要な量の水分を無理なく補給することができます。

「のどが渇いたな」と思ったときには、すでに体内の水分は不足してしまっていますから、渇きを覚える前に補給するようにしましょう。

起床直後、入浴前後、就寝前などに、毎日水分をとる習慣をもつとよいでしょう



起床直後

ヒトの体は寝ている間にも不感蒸泄（皮膚や呼吸を通して水分が蒸散すること）によって水分を失いますから、起床直後にコップ1杯の水分を補給しましょう。



就寝前

睡眠中の水分不足を防止するためにコップ1杯の水を補給しましょう。



入浴前後

入浴中に発汗し水分を失いますから、入浴の前後に水分を補給しましょう。



スポーツ時

スポーツで大量の汗をかいた場合、水分とともにミネラルも失われてしまうため、水分とともにミネラル補給も。ミネラルの補給にはスポーツドリンクなどを利用したり、水に少量の塩を加えたりするとよいでしょう。

「スポーツや入浴のあとは、やっぱり冷えたビールでしょ！」という人を見かけますが、ビールでは水分補給にはなりません。アルコールには利尿作用があるため、飲んだビールの水分量以上の水分が尿として排泄されてしまい、かえって脱水症状を起こしかねないのです。他のアルコール類についても同様のことがいえます。スポーツや入浴など大量に汗をかいたあとは、しっかりと水分補給をしたうえで、ビールなどを楽しみましょう。



「アルコールで水分補給はできない」、このことをしっかりと肝に銘じて。

【原稿・社会保険研究所◎】

こころとからだの元気サポート ご利用案内

電話健康相談サービス

※ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がサービスをご利用になれます。



経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスいたします。あわせて医療機関情報もご提供します。

電話番号は、ポスターまたはご利用ガイドで
ご確認ください。

24時間・年中無休受付



プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください（委託先：ティーベック株式会社）

※各サービスに諸条件がございますのでサービスを受ける際にご確認ください。

個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック㈱が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック㈱は、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。（個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。）●ティーベック㈱は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を第三者に提供いたしません。●ティーベック㈱は、ご利用者によりご満足いただくため、応対品質の向上を目的として、ご利用者の当社への相談内容等を書面、音声または電子的方法により記録させていただきます。●ご提供いただいた個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止、消去および第三者への提供の停止のお手続きは、「〒101-0021 東京都千代田区外神田5-2-1 ティーベック㈱個人情報相談窓口責任者（個人情報保護責任者代理）」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。