

水分補給について

連日暑い日が続いています。みなさん、水分補給はしっかりできていますか？生きていくうえで重要な水分について改めて考えてみましょう。

体の水分について、水分補給の重要性

人間の体の約60%は水分でできています。水分は、**栄養素を運んだり、体温の調節**や体のミネラルバランスの調節、汗や尿として**老廃物を体の外へ出す**など重要な役割を担っています。

水分を2%失うだけでも吐き気やめまい等の症状が現れ、熱中症に陥り、20%を失うと死に至ると言われています。また、**脳梗塞や心筋梗塞も水分不足だと起こるリスクが高まります**！

どのくらいの量を取れば良い？

1日に出て行く水の量は普通に生活をしているだけでも約2.5Lです。食事や体内で作られる水の量で1.3リットルは摂取できますが、残りの1.2リットルは意識して水を飲まないと不足してしまいます。よって**1日に必要な量は約1.2リットル**です！

1.2リットルがどのくらいかという...

目安量：**500ml（中サイズ）のペットボトル2本とコップ1杯分**です。



水分補給のポイント・コツ！

- **喉の渇きを感じる前に！** ⇒一度にたくさんではなく、**こまめに回数を多く**とる！
喉が渇いたと感じた時はすでに脱水が始まっている証拠です。
- **塩分(ミネラル)補給！** ⇒汗と一緒に塩分も失われるのでミネラルを含むスポーツドリンクがお勧め！
糖分が多すぎると吸収が悪くなるので2～3倍に薄めて飲むと◎。
塩分補給のタブレットなども◎。
- **適度に冷やす！** ⇒暑い体を冷やし、吸収も良くなります。冷たすぎるのは良くないので適度に！
- **涼しいからと安心せず水分を補給！** ⇒冷房により室内はかなり乾燥して、脱水を起こしやすいです。
- **アルコールや多量のカフェインに注意！** ⇒水分が出ていきやすくなるので水分補給になりません！
- **効果的なタイミング** ⇒ **入浴前後、寝る前、起床時**などにコップ1杯の水を飲むと効果的！



熱中症に注意！！

日本救急医学会により、その症状によって重症度が分類されています。

- ✓ 重症度Ⅰ 大量の発汗・めまい・こむら返り ⇒**冷所での安静・冷却、水分・塩分補給**
徐々に改善すれば安静でOK
- ✓ 重症度Ⅱ 頭痛・嘔吐・体がだるい ⇒上記対応と**医療機関で診察が必要！**
- ✓ 重症度Ⅲ 意識がない・^{けいれん}痙攣発作・高い体温
歩けない・返事がおかしい ⇒**すぐに救急車を呼ぶ！**入院・点滴などによる管理が必要



異常を感じたら症状を甘くみずに医療機関を受診しましょう！

※^{まひ}麻痺の症状が出ていたら脳梗塞を起こしている可能性も！（その時は冷やさず、救急隊の指示を受ける）