



猛暑対策！



暑い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
連日、猛暑日と熱中症のニュースが報道されています。今月は水分の摂り方について考えていきましょう！

水分の摂り方



人は体温が上がると、“汗”をかくことでそれを調整しようとします。発汗による体の水分不足をそのままにしておくと、**倦怠感やめまい、頭痛、吐き気など、熱中症の症状**をもたらす原因になります。

最近では、ダイエットやデトックスなどを目的に「とにかく水をたくさん飲むのがよい」という話をよく耳にしますが、水分は摂り過ぎても不足してもよくありません。では、どれくらいの水を飲んだらよいのでしょうか？

体の約60%は水分できています。水は体そのものを作っているだけでなく、栄養分の運搬や老廃物の排泄、体温調節など、大切な働きをしています。体内の水分量を常に一定に保つ必要はありますが、水分をためておくことはできないため、尿をはじめ汗や排泄などで失った水分は、**こまめに補給**する必要があります。

水分不足を解消するには、十分な水分補給が欠かせません。「喉が渴いた」と感じたときには、**すでにかかなりの水分不足**になっていることが多いです。ただし、一度に大量の飲み物を飲むと身体が吸収できず、かえって調子が悪くなる場合があるので、一度に飲む量はコップ1杯程度を目安にし、飲むタイミングに気を付けましょう。

“水分補給”のタイミングは以下をご参考に！

- 起床時、就寝前
- 入浴前後
- 運動時

- 運動を始める30分前、250～500mlを何回かに分けて飲む
- 運動中は、20～30分ごとに一口～200ml程度飲む
- 運動が終わった後は、減った体重分を補うように何回かに分けて飲む



つい冷たい飲みものが
欲しくなりますが…

“冷やしすぎ”は**禁物**です。
温度は8～13℃程度に
調整しましょう。

水分とともに失われた塩分を補給するため、運動時には塩0.1～0.2%程度を含んだ飲みものが理想です。

汗をかくと水分とともに塩分も体から失われるため、熱中症対策には**水分補給**と**塩分補給**の両方が必要とされます。

ただし注意したいのは“**日本人の普段の食事で必要以上の塩分を摂取しがち**”ということ。3食食べていれば必要な塩分は摂取できています。**食事なし**で運動するなど、大量に汗をかく場合は補給する必要がありますが、日常生活でじわじわ汗をかく程度の場合は、くれぐれも“**塩分のとりすぎ**”に注意しましょう。

ジュースや炭酸飲料など糖分の多い清涼飲料水を飲み過ぎると、血糖値が急激に上昇して、“**ペットボトル症候群**”と呼ばれる症状を引き起こすことがあります。倦怠感やイライラのほか、最悪の場合は昏睡状態になって死に至るケースも。**血糖値が上がると喉が渴きやすくなる**ので、どんどん糖分の多い飲みものを摂取する悪循環に陥ってしまいます。普段からジュースを水代わりに飲むのは避けて、ミネラルウォーターやお茶など、できるだけ糖分の少ない飲みものを選びましょう。野菜ジュースやスポーツドリンクにも糖分が含まれているので、飲む前にラベルをチェックする習慣をつけましょう。

“**水太り**”とよく言いますが、水にはカロリーがないため、**太りません**。水を飲むと体の中に一時的に水が溜まるので体重は増えますが、代謝機能が正常な人は、それがいつまでも定着することはありません。医学的にも水太りという用語はありません。“水太り”を理由にしている方はいませんか？

熱中症は炎天下で起こる症状と思いがちですが、**湿気の多い日やくもりの日にも十分な水分補給が必要**です。飲みものの種類や量、飲むタイミングに気をつけて、適切な水分補給を行ってください！