

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師
飯田 文

水分をとる機会が減っていませんか？

秋から冬に向かう頃、暑い夏場と違って「水が飲みたい。水分をとる」という欲求も減り、さらに日頃マスクをしていると、喉の渇きを感じにくいため、知らない間に慢性の水分不足に陥っている場合があります。

水分摂取が不足すると、さまざまな不調を引き起こします

水分摂取による5大メリット

- 1 ドロドロ血液を解消
- 2 生活習慣の改善
- 3 認知症予防と脳の活性化
- 4 胃腸の働きの活性化
- 5 免疫力アップ

水分摂取不足による不調

- 高脂血症・高血圧や糖尿病
- むくみ・イライラ・ストレス
- 筋力低下
- 肥満

その他にだるさ、物忘れ、耳鳴りなど、水分摂取で改善される可能性があります。

体の約60%は水分で作られています

1日の水分摂取量

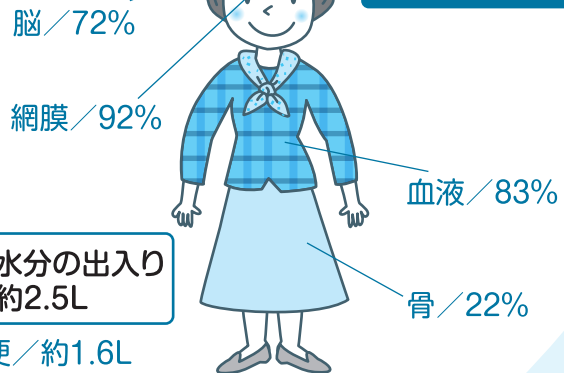
- 飲料水／約1.5L
- 食事／約0.8L
- 体内で作られる水／約0.2L

1日の水分の出入り
約2.5L

⇒尿・便／約1.6L

⇒呼吸・汗／約0.9L

体の部位の水分量の割合



喉の渇きは脱水が始まっている証拠です

渇きを感じてから飲むのではなく、渇きを感じる前に水分をとることが大切です。

平均的には、日頃飲んでいる水分量に、あと**コップ2杯分(1杯200cc×2)の水分**をとれば、1日に必要な水分量を確保できます。ただし、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿量を増やし体内の水分を排泄してしまうので避けたいところです。

なお、腎臓・心臓などの疾患の治療中で医師から水分摂取について指示がある場合は、医師の指示に従ってください。

健康のために適切に水分を補給して、脱水や脳梗塞などの重大な事故や健康障害から、あなたの尊い命を守りましょう。