

～保健師さんの健康チェック～

6月

効果的な水分補給

厚生連健康管理センターがわ 保健師 谷澤 まさみさん

水分補給の効果的な方法としては、「一気にたくさん飲むのではなく、1回コップ1杯でいど(150～250ml)の水を1日に6～8回飲み、1日の必要量(約1.5ℓ)を補給するのが理想的といわれています。のどが渴いた時に飲むだけでなく、適切なタイミングでこまめに水分を補給したいものです。

①朝起きた時

私たちの体は寝ている間に大量の汗をかきます。血液濃度も高くなっているため、「朝起きぬけの1杯」はとても大切です。

②食事中・食事の後

口をさつぱりとさせて、料理の味を引き立てながら、水に含まれるミネラル分も一緒に体内に吸収できます。

③スポーツする時、暑い中外出する時

昔前までは、運動中の水分補給は疲労が増すといわれていました。運動中は大量の汗をかき、水分だけでなくミネラルも体から失われています。体重の2%の水分を失うと、軽い脱水症状に陥り、適切に水分補給しないと熱中症や熱けいれんを引き起こす可能性もあります。

④入浴時・入浴後

入浴による発汗と利尿作用で、思う以上に水分を失っているのが、起床時同様風呂上がりの1杯も重要です。ただし、ビールは利尿作用もあり、ほかの水分も一緒に出してしまいうので、ビールだけでなく水も飲みましょう。

⑤就寝前

睡眠中の水分不足による血液濃度の上昇を防ぎ、水の鎮静作用による安眠効果が期待できます。

汗には、水分のほかに塩分が含まれています。大量に汗をかくと水分と同時に塩分も不足し、疲れを感じやすくなります。専門家によると、0.1～0.2%の塩分が適当といわれています。これは、市販の飲料水でいうと、ナトリウムが1000ml中40～80mgと表示されているものに相当します。スポーツドリンクには、糖分も含まれているため、そのままではなく、ミネラルウォーターで薄めて飲むとよいでしょう。水分は不足しても、反対に摂り過ぎて体に負担となります。上手に水分補給を行って疲労回復や健康維持に努めましょう。