

健康チェック

上手に水分をとみましょう

屋島総合病院 保健師 柏 幸子さん

人間(成人)の体の60%を構成する水分は、体にとって非常に重要な役割を果たし、わずか5%不足するだけで脱水症状や熱中症になってしまうのをご存じでしょうか。

水分の重要性を知り、適切な水分補給で健康を保ちましょう！

●水分が不足すると…

水分が体内で担う働き（栄養素を運ぶ・体温を一定に保つ・消化機能を高めるなど）が正常に機能せず、めまい、吐き気といった症状が現れます。

●上手に水分をとるには

①水分不足のサインをキャッチ！

のどの渇きやトイレに行く回数が少ない、尿の色が濃いなどの症状を見逃さないようにしましょう。

②こまめに水分補給を！

特に、起床時・就寝前・入浴前後・運動中や前後・飲酒時には意識して水分をとみましょう。

③食事も大切！

人は食べ物からも水分をとっています。一汁三菜を意識して1日3回しっかり食事をとりましょう。

おすすめドリンク

・天然水、ミネラルウォーター

ミネラルが溶け込んでいるのでおすすめ！

・スポーツドリンク

運動や肉体労働など汗をかいたときに適しています。ただし、ナトリウム、糖質を含むので過剰摂取に注意しましょう。