



加地薬局かわら版

2013 年 7 月

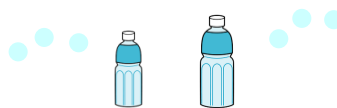


☀ 夏の水分補給！

今年も暑い夏がやってきました。こんな季節には、一杯のお茶がほんのひと時ではありますが、うるおいを与えてくれますね。しかし、欲求に負けてガブガブ飲んだり、糖分が多く含まれるジュースばかり飲んでしまうと体調を崩したり、いつの間にか夏バテを引き起こしてしまう原因になってしまいます。**上手な水分補給は、暑い夏を元気に乗り切るための重要なポイントの一つです。**

☀ 体重の 2 % の水分が失われただけで始まる脱水症状！

ヒトの体の約 50 ~ 75 % は水分が占めており、このうち体重の 2 % が失われただけで、のどが渇くなどの脱水症状が始まります。更に水分が失われると体温上昇や頭痛、けいれんといった危険な症状を招いてしまいます。特に夏は汗を多くかき、知らず知らずに水分が失われてしまうので注意しましょう。



☀ 水分補給は健康な体を保つ予防法！

血液成分の約 60 % は水分からできており、水分が不足すると血液がドロドロになり、流れが悪くなってしまいます。血液の流れが悪くなると、酸素や栄養素を必要な組織へ届ける働きも弱くなり体調を崩すことにつながりかねません。

健康な体を保つためにも、水分補給は欠かせないのです。



☀ 上手な水分補給とは？

体に必要な飲料水の量は、1 日当たり約 1000 ~ 1300 ml ほどです。

水分を補給するときは、**一度に大量に飲むのではなく、コップ 1 杯 (150 ~ 250 ml) 位の量を 1 日に 6 ~ 8 回ほどに分けて飲むのが良いでしょう。**一度に大量に飲んでしまうと、水分は胃ではなく腸で吸収されるため、摂りすぎた水分は胃に溜まってしまいます。その結果、消化の働きが弱まり食事が摂れず、夏バテへと向かってしまいます。

また、汗には水分だけでなく体に必要な電解質が含まれています。ですから、**水分補給には水だけではなく糖や塩分が含まれた「スポーツ飲料」や「経口補水液」などを利用すると良いでしょう。**

脱水症状時には「経口補水液」の方が望ましいでしょう。「経口補水液」は薬局等で販売されています。

※冷房のきいた涼しい室内では、体を冷やしすぎないように温かい飲み物を飲むこともお勧めします。

☀ お酒はどうなの？

運動したり、入浴した後は冷えたビールでしょ！という方は多いでしょう。



しかし、ビールなどのお酒には、尿の量を増やす作用があるため、飲んだお酒の水分量以上の水分が尿として排出されてしまい、かえって脱水症状を起こしかねません。

運動や入浴といった大量に汗をかいた後には、しっかりと水分補給したうえでお酒を楽しみましょう。



最後に・・・

夏バテは、夏が終わった後にも慢性疲労として様々な体調不良の原因となる場合があります。

上手に水分補給をして、疲れを残さず快適な夏を過ごしましょう。

