



# 水分補給



暑い季節となり、最近では熱中症も増加してきています。予防のためにも水分補給は重要となってきます。水分補給として一度に大量の水を摂取するとかえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を起こしてしまうこともあります。

人体は成人で体重の60から65パーセントが水分で構成されています。この水の働きで、栄養素や代謝物の運搬、体温調整などが行われ、生命の機能が保たれています。健康を維持するのに毎日水分補給をする必要があるのはこのためです。人間の体が一日に排出する水分量は2.3リットルと言われています。健康を維持するには同じように2.3リットル補給する必要があります。平均的な食事で0.6リットル、食べ物を分解してエネルギーを得る際にさらに0.2リットルの水分を摂取できるので、残りの1.5リットルを飲料水から摂取する必要があります。水分が不足すると脱水症や熱中症の原因となってしまいます。過剰に水分を摂取した場合は、水中毒という症状が引き起こされ、内臓に負担がかかり体がだるくなったり消化不良を起こしたりすることがあります。これは体内のナトリウム濃度が低下するためで、ひどい場合は死に至ることもあります。一度に大量の水を摂取しすぎないように注意が必要です。



## 生活の中で効率的な水分摂取

水分補給の方法として、一度にたくさん飲むのではなく、**一回量はコップ一杯程度(150~250ml)の量の水を一日6~8回で必要量(約1.5リットル)を補給**できるのが理想です。

## 水分補給のタイミング

### ・起床時

起床時の体は、寝ている間に皮膚や呼吸を通して水分を失っています。**血液中のミネラル濃度も高くなっているため、朝一番の水分補給は重要**であると考えられます。

### ・スポーツをするとき

運動中は大量の汗をかき、水分やナトリウムなどのミネラルも失われます。**体重の2%の水分を失うと軽い脱水症状に陥ります**。ミネラルや糖分などを十分にとる必要がある場合はスポーツドリンクで摂取するとよいでしょう。糖分濃度を抑えたほうがよい場合はスポーツドリンクを薄めたものを摂取するとよいでしょう。

### ・入浴後

入浴による発汗で水分が失われるので、水分補給が大切です。

### ・就寝前

就寝前の水分補給は、睡眠中の水分不足による血液中のミネラル濃度の上昇を防ぐと考えられています。

