

げんき・にこにこ・健康こらむ

シリーズ 夏の健康管理ワンポイントアドバイス「脱水症状に注意」

だるい・口の渇き・頭痛・めまい・尿が減る こんなサインに注意し、十分な水分補給を！



人間の体は、半分以上が水分で占められています。体内の水分を10%失うと脱水によるさまざまな症状が現れ、15%の水分がなくなると生命が危険な状態になります。重症に陥る前に、早め早めに水分を補給するようにしましょう。

1日に約1.2リットルの飲み物が必要

成人の1日に必要な水分量は約2.5リットル。食品に含まれる水分で1リットルぐらいは補給でき、さらに体内で栄養素が燃えるときに生じる水分が0.3リットル程度あります。

したがって、1.2リットル程度を飲み物で補っていく必要があります。

汗をかいたり下痢をしたときには十分な水分補給を！

運動してたくさん汗をかいたときや、発熱や下痢、嘔吐をしたときには、水分が不足しがちです。特に乳幼児やお年よりは脱水状態に陥りやすいので、早め早めに水分補給を心がけてあげましょう。

また、水分が不足すると、血が濃くなって血管が詰まり脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなりますので、お年よりは特に注意が必要です。



脱水状態のサイン

口の渇き、頭痛、吐き気、めまい、皮膚の乾燥、体温上昇、倦怠感、目がくぼむ、尿が減るなど。

水はゆっくりかむように飲みましょう

いくら口が渇いたからといって、急にがぶ飲みせずに、ゆっくりかむように飲みます。コップに1,2杯飲んだら、10分から15分ほど間隔をあけて、まだ口が渇くようなら、また飲むようにしましょう。

市販のスポーツ飲料は、ミネラルや糖分が含まれており、水よりも早く体に吸収されます。

