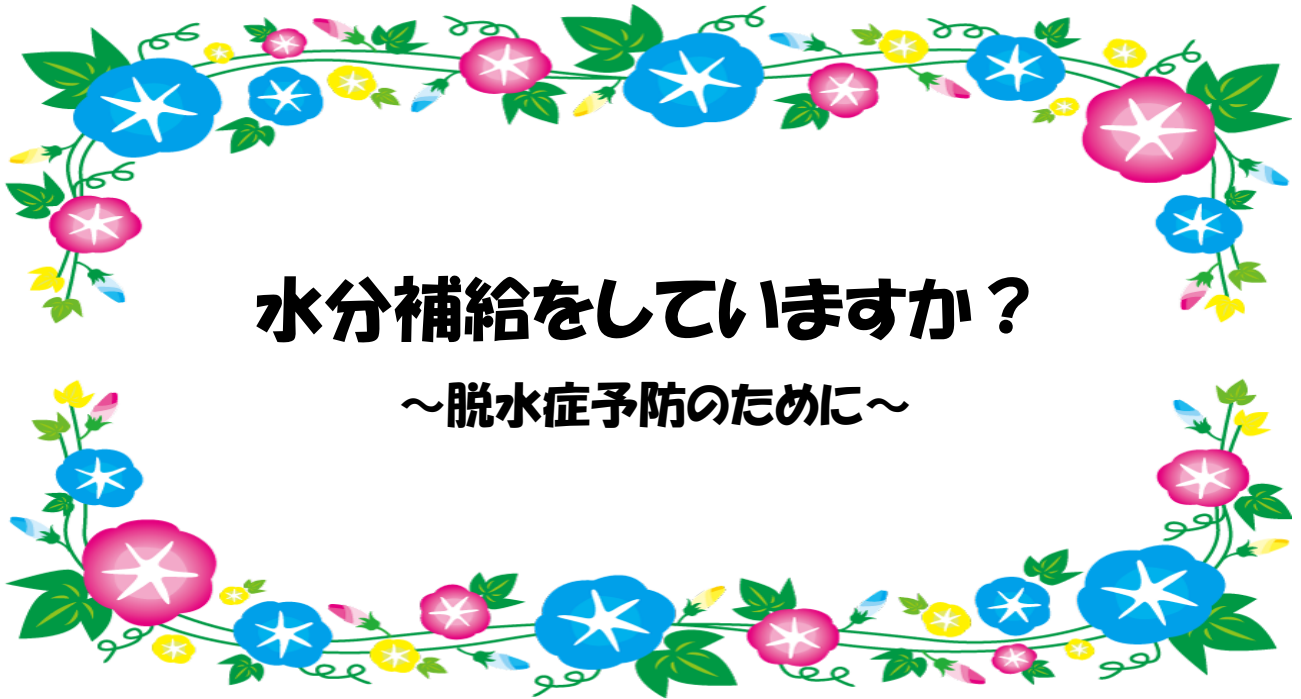




水分補給をしていますか？

～脱水症予防のために～

テレビ・新聞などで「熱中症」のニュースをよく見かけますが、この背景には「**脱水症**」が潜んでいます。「**脱水症**」は体内の水分や塩分などが不足することによって、様々な症状を引き起こします。予防の1つとして、水分補給が必要です。

一般的に成人1日に必要な水分量は全体で2.5Lであり、そのうち約1.3Lは食事による補給や体内で作られている水分です。

よって、残りの **1.0～1.2L** を飲料水で補給する必要があります。

さらに、運動する人は汗によって体外に排出される水分が多いため、より多くの水分補給が必要です。

日頃からこまめに水分補給をする習慣をつけましょう！



おすすめの飲み物

- ・ **水**：基本的に消化の良い「水」がおすすめです。
- ・ **麦茶**：ミネラルを多く含み、カフェインを含まないため、お子様や妊娠中の方にも安心です。
- ・ **ルイボスティー**：カフェインを含まず、ミネラルが豊富です。
- ・ **炭酸水**：食欲を促進し、消化を助ける効果も期待できます。
- ・ **スポーツドリンク**：運動前後や汗をかいた時に適しています。
- ・ **白湯**：冷えによる体調を整えます。



水分補給の注意点

- ・ **カフェインを含む飲み物やアルコール**は利尿作用があるため、水分補給としては不向きです。
- ・ **スポーツドリンク**は、運動時の水分補給には適していますが、糖分が多く含まれているため飲みすぎないようにしましょう。
- ・ **経口補水液（OS-1 など）**は脱水症状がある時に適しています。
ナトリウムやカリウムなどの電解質量が多く含まれているため、高血圧や糖尿病や腎臓病・心臓疾患のある方は、かかりつけ医にご相談ください。

