

健康アップ通信

今月のテーマ♪

暑くなってきましたね！ テレビのニュースでも**熱中症に気をつけましょう**、と注意が促されています。今回は、暑さを乗り切る（生き延びる？）ために必要な**水分補給**についてご紹介します。



水分不足になると、どうなるの？

脱水症状を経験したことはありますか？
軽い場合にはめまいやゆらつき、もっと重くなると気持ち悪さや、頭痛がでたりします。
ちょっとした症状だな、と思ってそのまま水分をとらずにいると、**気を失ったり、痙攣**がおきることもあります。暑いときにこういった症状を我慢すると、大変なことになるかもしれません。

5%
失うと



脱水症状や熱中症などの症状が現れます

10%
失うと



筋肉の痙攣循環不全などがおこります

20%
失うと



死に至ります

出典：「健康のために水を飲もう講座（ポスター）」（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>

水分不足で重大な病気にも！



水分不足で起きる病気といえば、夏の**熱中症**…だけではありません！
水分がカラダに足りなくなると、血液のドロドロが増すので、熱中症だけでなく、**脳梗塞**や**心筋梗塞**を引き起こすこともあります。「のどが渇いた～、でも暑くて動くのだから我慢するか…」なんてのんきに言っている場合ではないんです…！

これは大変！ 重大な病気の引き金に…



脳梗塞



心筋梗塞



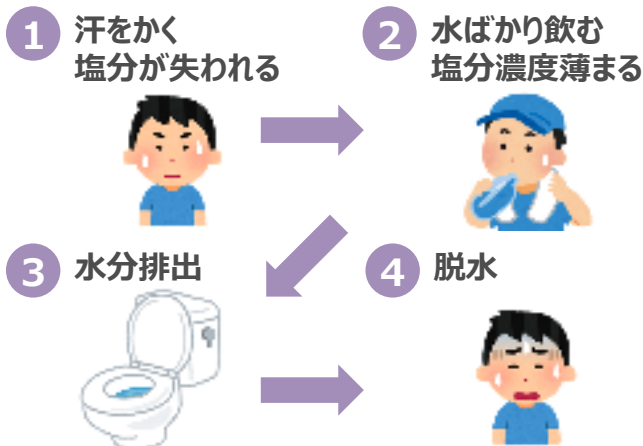
熱中症

水だけ飲んでもダメな場合が！



のどが渴いたらとにかく水を…と思いがちですが、実はそうとは限りません。汗をかくと水分とともに体内の塩分もたくさん失われます。塩分が足りない状態で水ばかりを摂ると、体内の塩分濃度が薄くなり、カラダは塩分濃度維持のために水を排出しようとして、**水をたくさん飲んだのに脱水症状**になってしまうのです。大量に汗をかいたときは、塩分が含まれる**スポーツドリンク**や**経口補水液**などがお勧めです。

水分補給の盲点、自発的脱水



正しい飲み方を知っておきましょう

水分補給に向かない飲み物もあります。利尿作用のあるお酒やコーヒーやお茶、カロリーが高い甘い飲み物などはお勧めできません。人は激しい運動をしなくても、生きていだけで毎日水分を放出しています。かきこく**水分補給**をしていきたいですね。

Point 水分補給の基本

目安 2.5リットル/日 (成人)

運動、お風呂など汗をかく前に飲む

のどが渴く前にこまめに飲む

ありがちな失敗に注意！



甘い飲み物は
カロリーに
注意



ビール10杯で
おしっこは
11杯分出る！
利尿作用あり



カフェインの
入った飲み物も
利尿作用が…

体を想う、まじめ川柳



生中で 潤う心 乾くボディ

…お水も飲んでくださいね。



編集後記

今回から始まりました健康アップ通信、お役に立ちそうですか？次回もお楽しみに…！



東京海上日動