

# しっかり水分をとって、健康に過ごしましょう

熱中症が心配な季節です。熱中症予防にはこまめな水分補給が大切ですが、体内の水分が不足すると他にも脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害の心配が高まります。効果的な水分補給についてのお話です。



## ●一日に2.5Lの水が必要です

人間の体の約60%は水分です。成人ではそのうちの約2.5Lを毎日、呼吸や汗、尿などから排出しているため、その分を補う必要があります。そのうち食事などから補う分を差し引いて、**飲み水からは1.2Lをまかなう必要があります**。特に夏は気温が高く、発汗により失われる水分が増えるため、より積極的に水分をとる必要があります。

## ●のどが渇く前に、こまめに

「のどが渇いた」と感じる時は、すでに脱水が始まっている合図です。のどが渇く前に、こまめに水分を補給することが大事です。

水分が不足しやすい以下のタイミングは、意識して水分をとるようにしましょう。

- ・就寝前や起床時
- ・運動の前後や途中
- ・入浴の前後
- ・飲酒中またその後

日本人は平均して、一日にあとコップ2杯分くらいの水分を補給することを心がけるように呼びかけられています。

また、利尿作用があるアルコールやカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排せつしてしまうので、水分補給としては適していません。

## ●塩分の補給は？

水分補給に有効な、経口補水液やスポーツ飲料には適度な塩分、ミネラル類が入っています。体液に近い塩分濃度で作られている飲料ですので、特に汗をかく運動や作業をした時などには、素早く体内に水分が吸収されます。また、水だけで水分補給する場合は、塩分のタブレットなどを一緒にとることも吸収率アップに有効です。

※腎臓や心臓等の疾患の治療中で、  
医師に水分摂取の指示を受けていらっしゃる方は、  
その指示に従ってください。

東海コープ  
ホームページに  
「おいしくって、  
安全なおはなし」の  
バックナンバーが  
あります。



2025年  
7月5週  
(30号)

東海コープからの

おいしくって、  
安全なおはなし

