



上手な水分の摂り方(脱水予防のコツ)

喉が渴いたなあと感じてから水を飲んでいませんか？

喉が渴いたと感じたときには、すでに体は脱水状態になっていることもあります。特に夏場は汗をかく量が増えるので、水分を補うことが重要になります。

水分を摂るタイミング

☆ 起床時・就寝前

就寝中に、汗や呼吸からも水分は失われていきます。起床時にコップ1杯の水を飲むことで失った水分を取り戻すことができます。就寝中の脱水状態の予防には就寝前にもコップ1杯の水分摂取がおすすめです。

☆ 運動中や前後(通勤、通学で歩いた後なども含む)

運動中は通常よりも体内の水分を失う量が多くなります。



15～30分に1回、200～250ml程度を目安にこまめに水分補給を行きましょう。夏場の部活などの運動は熱中症になりやすくなります。かいた汗の量を目安に、汗で失われたナトリウム(塩分)を摂取することが大切です。



☆ 入浴前後・飲酒前

入浴時、浴槽につかる場合に失われる水分量は約800mlですので入浴前後の水分補給は必要です。またアルコールは利尿作用があるため脱水を引き起こす可能性があります。飲酒前にはコップ1杯の水を飲むことで脱水状態を予防しましょう。



水分を摂る際の注意点



☆ こまめに水分を補給し、約1.2ℓを目標に摂取する

時間帯を分けて、こまめに、喉が渴いたと感じる前に飲むようにしましょう。食品や体内で生成される水分を除くと飲み水として約1.2ℓの水分補給が必要になります。

☆ 汗をかいた時は塩分も補給することが大切

水分と同時に塩分タブレットや梅干し、電解質バランスが整った経口補水液がおすすめです。市販のスポーツドリンクは糖質が多くなると必要な塩分が摂れないこともあります。



☆ 飲み物の温度は常温が最適



冷たい飲みものを摂取すると必要以上に身体を冷やし、胃に負担がかかります。水分補給をする場合はできるだけ常温で飲むことがおすすめです。

☆ 良質な食事を心がける

食品からでも十分な電解質を摂取できます。葉物野菜やイモ類、豆類、果物、大豆製品などは、必須ミネラルの優れた供給源になります。日頃から必須ミネラルを含んだ食事を摂取するように心がけましょう。

