

# ROSSO 通信 8月号

## 水分補給の大切さ

私たち人間のからだの半分以上は水分でできていると言われています。水分量は年齢とともに変化し、成人男性で60%、成人女性で55%、新生児では80%が水分でできています。水分は栄養素の運搬や血液などのからだのめぐりのケアをおこなっています。そんな私たちのからだに必要な不可欠な水分を補給する大切さについてお伝えしていきたいと思います。



### 水分補給をしないとどうなる？

体内の水分は尿や呼吸、汗として日々失われます。1日に失われる水分量は、2.3ℓにもなると言われています。からだの水分量を維持するためには、この失われた分の水分補給することが重要です。

失われた分を補給しなければ、体内の水分量が減り、からだに様々な不調が現れることがあります。例えば体内の水分が減ることで血液の巡りが悪くなり、頭痛や冷えの原因になることがあります。ひどい場合には脳梗塞や心筋梗塞といった命に係わる重大な病気につながる恐れがあるとされています。

### 水分補給はいつすればいいの？

1日に失われる水分を補うため、食べ物や代謝によって得られる水分を除いて、約1.2ℓを飲み物で補給するとよいといわれています。(飲み物は糖分やカフェインが含まれない水がおすすめです。)  
「のどが渇いた」と感じるときには、すでにからだは脱水状態に陥りかけています。そうなる前に意識的に水分補給を行うことが重要です。水分は一度に大量に飲んでも吸収できず、逆に胃に負担をかけてしまいます。コップ1杯の水をこまめに飲むことが理想的です。起床時と就寝前、食事中、入浴前後、運動前後には意識して水分を補給しましょう。

その他にも何も運動をしていなくても汗をかくだけで気づかないあいだに水分不足になっていることがあります。水を飲むことで高くなった体温を下げる効果もあるので、夏場はいつもより多めに水分補給をしましょう。

※水分摂取制限がある方は医師の指示に従ってください。

参考：トリム・ミズラボ

URL:<https://www.nihon-trim.co.jp/media/19983/>

