

# からだ と 向き合う

## 夏場の水分のとり方 ～気をつけよう熱中症 見直そう水分補給～

今年も暑い夏がやってきました。汗ばむ季節はこまめな水分補給が欠かせませんが、日頃から十分な水分は摂取できているでしょうか。

水分が不足すると、脱水や熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。

### 1、1日に必要な水分量は

成人男子が比較的安静にしていたとき1日に2.5Lの水を排出するといわれています。尿と便から1.6L、呼吸や汗で0.9Lがその内訳です。そのため同量の水分を摂取する必要がありますが、3食の食事から摂取する水分が約1L、体内で作られる水（タンパク質や炭水化物、脂肪などの代謝によって得られる水）が0.3Lといわれていますので、不足分の1.2Lほどを意識して摂取する必要があります。（年齢や性別によって必要量は異なるのであくまで目安です）

### 2、効果的な水分のとり方

のどの渇きは体が脱水のSOSを出している証拠です。のどの渇きを感じる前にこまめに水分を摂取しましょう。

アルコールや多量の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います。また、ジュースや塩分の濃い飲み物は、吸収までの時間が長くなるので、普段の水分は水や麦茶等を選ぶようにしましょう。飲むタイミングは、特に水分が不足しやすい就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後等に積極的に摂ることが大切です。

健康に過ごすために欠かせない水。暑さが続くこの時期は特にこまめに水分を摂り、元気に夏を乗り切りたいですね！



【問い合わせ】健康増進課 TEL 0296-77-9145

### 「持病があっても加入しやすい保険」新商品 続々登場!

持病のため今まで加入できなかった  
これらの保障

- 積立型の終身保険
  - 掛け捨て型の収入保障保険
- 今なら加入できるかもしれません。

持病があるため  
保険加入をあきらめていた方も...  
ぜひご相談ください。

やさしい保険プラザでは、

取扱い生命保険会社24社の中から、  
ご希望の商品をご案内させていただきます。

お気軽にお電話ください。



やさしい保険プラザ 友部スクエア店



0120-650-121

笠間市住吉1364-1(伊勢甚友部スクエア内)