

LIVE

今月のテーマ

水分の摂りすぎに要注意！

夏真っ盛りの8月。

ジリジリと照りつける日差しと噴き出す汗で、ついつい水分を摂りすぎてしまいがち。しかし、水分の取りすぎは身体に悪影響を与えることも。

ということで今月は水分の摂りすぎで生じる悪影響や効果的な飲み方を見てみましょう。

水の摂りすぎによる悪影響とは？

一日に人間の身体から排出される水分の量は、2,000～2,500mlほど。この失われた水分を飲料水で補う場合に必要な量は、800～1,500mlほどといわれています。

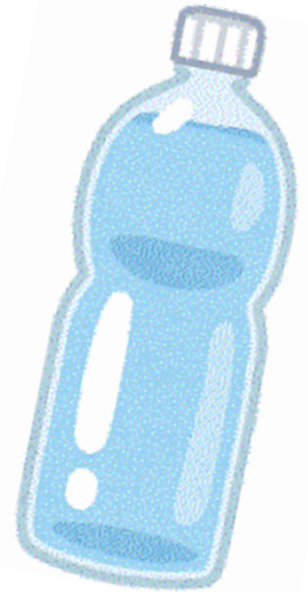
ただし、この量を一度に飲んでしまうと過剰な水分量で胃液を薄めてしまい、食べ物の消化不良を招いたり、急激な体内の水分増量で、水分調整を行う腎臓に負担がかかる心配もあります。

最近ヒートアイランドなどで日中の時間帯が高温になることから、室内でエアコンをかけて過ごす機会も多くなっています。

こうした環境に長くいると汗をかかないので、水分を摂ることで逆に水分過剰の状態になってしまいます。

適度に外出して汗をかいたり、コーヒーなどカフェインの入った飲み物を飲んで尿量を増やすなどして、水分を老廃物と一緒に出してから水分補給を行いましょう。

また、水分補給とはいっても糖類が多く含まれた清涼飲料水をがぶ飲みするのは控えましょう。



大切なのはこまめに適量を飲むこと

私たちが生きていくために「水」は欠かすことのできない存在です。一方で、その摂取量が足りない事により子どもたちを中心にスポーツなどでの熱中症による死亡事故が後を絶ちません。また、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなりリスク要因のひとつといわれています。こうした脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。

寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。

厚生労働省では「健康のため水を飲もう」推進運動を行っており、「健康のため水を飲んで、熱中症や脳梗塞などの重大な事故から尊い人命を守る」のスローガンのもと、こうした運動を全国で広く展開し、

- ① こまめに水を飲む習慣の定着
- ② 「運動中には水を飲まない」などの誤った常識をなくし、正しい健康情報を普及する
- ③ 水道など身近にある水の大切さの再認識

により、子どもから高齢者までの広く国民一般の健康増進、疾病・事故予防に寄与する活動を行っています。

「『健康のため水を飲もう』推進運動」(厚生労働省)

(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>)を加工して作成

From the author・・・最近冷たい水が身体を冷やすので、常温の水を飲むことが推奨されるようになりましたね。

