



今月のテーマ



水分補給 水の飲み方の大切さについて

皆様は日頃、水分補給に注目したことがありますか？水分補給をする上で水の飲み方は大切です！今回は、私たちの生活の中でどのように水を飲めばよいか、ご紹介します。

体の水分構成

私たちの体は成人で体重の約60～65%が水分で構成されており、この水分の働きで栄養素や代謝物の運搬、体温の調節などが行われるので、健康を維持するのに毎日水分補給をする必要があります。

体内から出る水分

合計約 2500ml

汗で500ml、呼吸で蒸発500ml、
尿便で1500ml排出

体内に入る水分

合計約 1300ml

食事から摂る水分約1300ml



1200mlの
水分補給が必要です!!

摂取量が適当ではないと？

体内の水分が不足すると？



脱水症、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞、便秘の原因に。脱水症になると体に必要な栄養素や酸素を取り込めなくなり、不要になった老廃物を排出できなくなるので、体温コントロールに支障がでます。

水分を摂りすぎると逆効果？

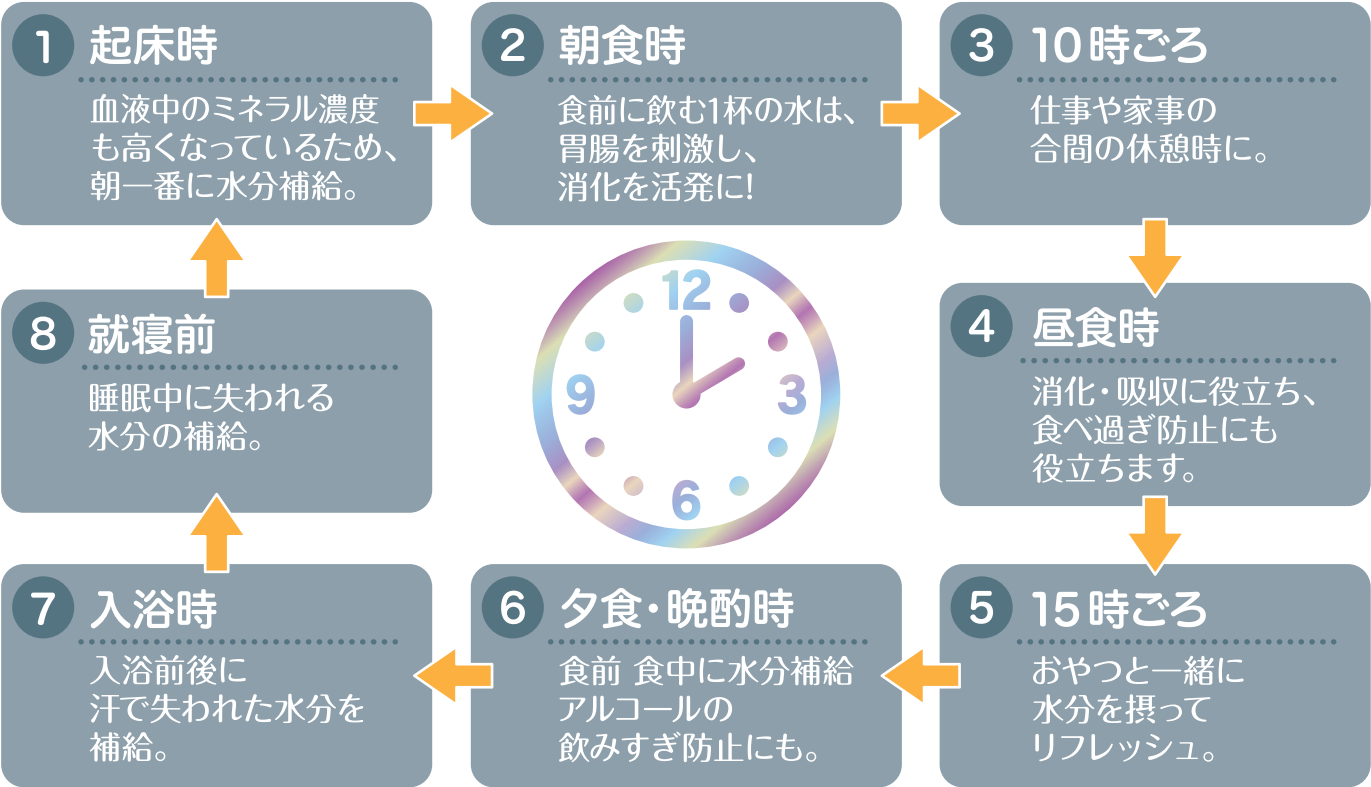
水を飲みすぎると内臓に負担がかかり、体がだるくなったり消化不良になる原因に。水を一度にたくさん摂取すると、「水中毒」を引きおこす可能性があります。
※摂りすぎの目安は、1時間に1ℓ摂取することです。
(個人差はあります)





一気にたくさん飲むのではなく、1回コップ1杯程度(150~200ml)の水を1日に6~8回程度摂取しましょう。
タイミングよく、こまめに飲めば水分不足に陥ることなく、体にも負担をかけることはありません。

効率の良い水の飲み方例(コップ一杯の水を8回程度)



これから暑くなる季節にむけて、知らず知らず水分不足にならないように、こまめな水分補給を心がけましょう。体が冷えないように、温かい白湯を飲むのもいいでしょう。ぜひ、飲み方にも注目してみてくださいはいかがでしょうか?
治療のため水分摂取について指導を受けておられる方は医師の指示に従ってください。

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。 担当 みやこ薬局 本店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!

みやこ薬局 本店・北山店・山科店・薬大前店・紫竹店
マツヤスーパー店・大宮店・桂店・北花山店