

正しく水分をとろう！

～知って得する効果的な水分補給～

令和4年6月28日（火）ミニミニ健康講座

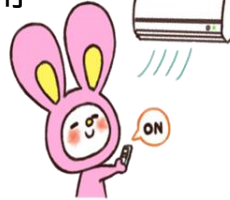


熱中症対策といえば何を思い浮かべますか？

こまめに水分補給



エアコン、扇風機を上手に活用



タオル等で体を冷やす



部屋の風通しをよくしている



必要に応じてマスクを外す



暑いときは無理をしない

など



熱中症による死亡者
(令和2年度)
約 1,500 人

そのうち



65歳以上の高齢者
約 1,300 人 (約8割)

高齢者が半数以上を占めますが、若い世代も注意が必要！

その中でも特に大切な水分補給について、振り返ろう！



こんな飲み方していませんか？

のどが渴いたら飲むようにしている

コーヒーやアルコールも水分補給として考えている

水分不足にならないよう必要以上に飲んでいる

間違った水分補給をしていると…

水分バランスを崩して、体全体の健康状態に悪影響を及ぼす



実際には飲み物をとっていても、飲み方や種類が間違っているため、効果的に体へ吸収されていないことに！

裏面のポイントを確認して、あなたの生活を振り返りましょう♪



今すぐできる正しい水分補給

基本が大事!



種類

・水や麦茶がおすすめ!

スポーツなどで汗をかいたときは“スポーツドリンク”など塩分も忘れずに



コーヒー、アルコール

→利尿作用や内臓への負担が大きく、水分を体の中に吸収しない

※嗜好品として楽しむのはO でもこれで水分をとっていると勘違いしてはだめ!

量

・1日あたり1.2リットルを目安に!

体格やその日の運動量によって調整する必要あり

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。



少ない → 脱水、熱中症の症状がみられる

多い → 尿として体の外に出たり、体内に溜まるとむくみの原因に



飲み方

・回数をわけて、**こまめに飲むこと**

水分をとってから吸収するまで少しの時間がかかるので

のどの渇きを感じる前に飲みましょう。

※のどが渇いたときに一度に大量に飲むのは危険!
吸収されずに尿として体の外にでてしまいます。



毎日何気なく飲んでいる飲み物

間違った方法を続けていると、体に大きな影響が!

この機会にあなたの生活を振り返り、効果的に

水分をとりませんか?