

令和6年
1月②

サンライト薬局グループ
株式会社アクセスライフ

あかりちゃん & かぷにゃんのちょっと小話



冬場の水分補給

冬場でも2リットル以上の水分補給を！



人間のからだの約60%は水分です。
例えば体重60kgの成人男性の場合、約36kg分が水分となります。

1日あたりの水分補給量は、

- ・ 食事から1リットル
- ・ 水分補給として1.2リットル
- ・ 体内で作られる0.3リットル

合わせると計2.5リットルが必要だと言われている

※「体内で作られる水」とは、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を指します。

運動や温熱環境のために発汗量が通常より多いときには、それに見合う水分量の確保が必要となります。

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大事です。

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水分を摂ることが重要とされています。

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。
「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。

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うので、水分補給としては適しません。

※腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、この指示に従う必要があります。



水分補給は
早めに
こまかく

脱水は熱中症だけではなく、脳梗塞や心筋梗塞その他、いわゆるエコノミークラス症候群（深部静脈血栓症）等の予防のためにも、水分補給は重要とされていますので、意識して水分補給は早めに、こまかく行いましょう！

参照：令和5年1月30日現在
厚生労働省ホームページ

