

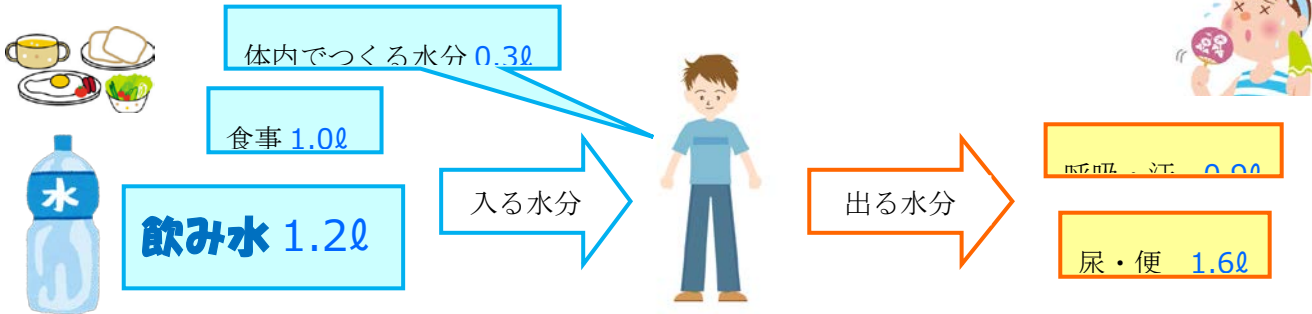


第26回は「脱水とその影響」について考えてみたいと思います。

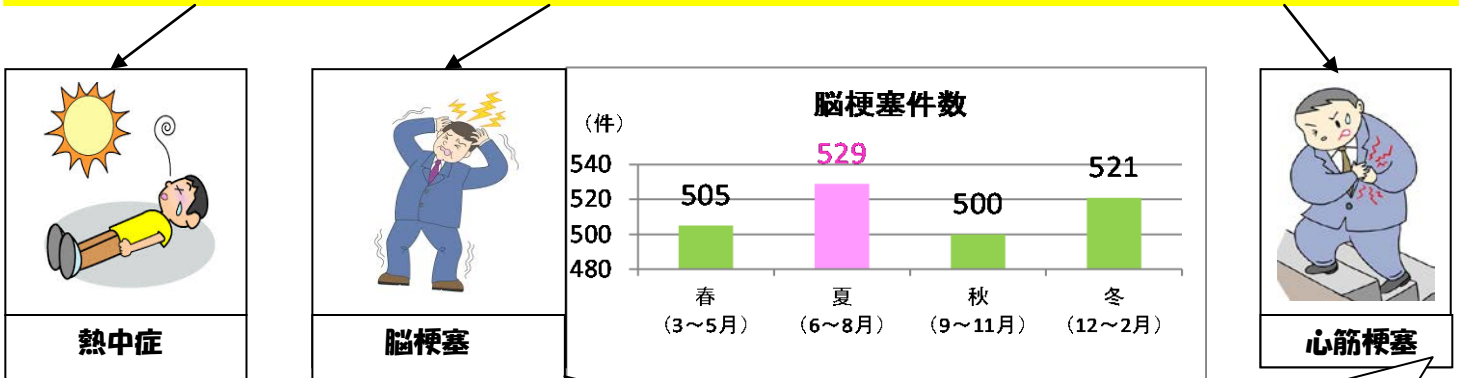


徐々に暑さの増す季節となりました。この時期になると「脱水予防」という言葉を耳にすることが多くなりますね。私達の体の約60%(成人男性の場合)は水分でつくられています。その水分の5%を失うと熱中症になり、20%を失うと死に至るといわれており、水分不足は深刻です。今回はそんな脱水とその影響について考えてみましょう。

★★★★ **一日の水分の出入りは 2.5ℓ** ★★★★★



こまめに水をとらず水分が不足すると、血液がドロドロになり血流が悪くなるため、体に必要な酸素・栄養素の運搬や体温調整が上手くできなくなったり、**血管がつまりやすくなったり**します。



脱水により血栓ができやすくなることから脳梗塞は1年の中でも夏(6~8月)が最も多くなっています。(2012 脳梗塞件数: 国立循環器病研究センター)

スポーツをしていたら急に胸が苦しくなったり・・・など、**夏場の心筋梗塞は脱水症がきっかけ**になって起こるものも多く、若い方でも注意が必要です。

脱水予防のため水分はこまめに! 渇きを感じる前にとりましょう!!

※特に高齢者では渇きを感じにくいいため、定期的な水分補給が大切です。



- 入浴前後、起床時、寝る前に一杯**の水を飲む習慣をつけましょう
- 運動中および、その前後**でも水分補給を心がけましょう

アルコールは尿の量を増やし、体内の水を排出してしまうため、水分補給としては適しません。**飲酒中、お酒を飲んだ後は必ず水分をとりましょう!!**



砂糖や塩分などの濃度が高いもの、カフェインを多く含む飲料も水分補給としては適しません。水かお茶でとりましょう。

※腎臓、心臓等の疾患を治療中で医師から水分摂取について指示を受けている場合は医師の指示に従ってください。

参考資料 厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動 HP
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>