

「水飲めば『イイね』もらえる 体から」 (第7回健康のため水を飲もう川柳・最優秀作品)

「健康のためにも水分を摂りましょう!」と聞いたことはありませんか?
厚生労働省も健康のために水を飲むよう呼びかけています。
どうして水分補給は健康に良いのでしょうか?

①1日に必要な水分摂取量ってどのくらい?

わたしたちは、日々生活していく中で、1日に2.5ℓの水分が失われていきます(尿や便で1.6ℓ+呼吸や汗で0.9ℓ)。逆に言えば1日に2.5ℓの水分を補給する必要があるということです。

1日に2.5ℓの水分を得るのに、食事から摂取できる水分は1ℓ、体内代謝で0.3ℓの水が作られますが、あと1.2ℓ足りません。すなわち、少なくとも1.2ℓは水分補給をする必要があります。

②水分不足のサインって?

水分不足になると、まずはのどが渇いてきます。脳が水分を欲しがり、体にサインを出します。ただし、加齢とともにのどの渇きを感じにくくなりますので、のどが渇く前の水分摂取が必要です。

次第に尿の色が濃くなったり、便が固くなり便秘になったりします。さらに水分不足が進み血流が悪くなると、脳や心臓へ酸素が届きにくくなり、頭痛やだるさなど体調の悪化を感じることもあります。



③上手な水の飲み方とは?

のどの渇きを感じた時には、すでに体内の脱水は始まっています。のどの渇きを感じる前に水を飲むように心がけましょう。例えば睡眠前後・入浴前後・スポーツをする時・飲酒前後などが水分補給をするタイミングです。

ただし、一度にたくさん飲むと、腎臓に負担がかかってしまいます。少しずつこまめに飲むと体への負担が少なく、効率的に水分を吸収できますよ。またアルコールやコーヒーなどのカフェインを含む飲料は利尿作用があり、尿の量を増やして水分不足になる可能性がある所以要注意!水や麦茶での水分摂取を心がけましょう。

いまより「あと2杯」の水分摂取を意識してみませんか?



※腎臓や心臓の病気で受診中の方、医師より水分制限の指示がある方は、主治医にご相談ください。