



今回は、夏の脱水対策についてのお話です。

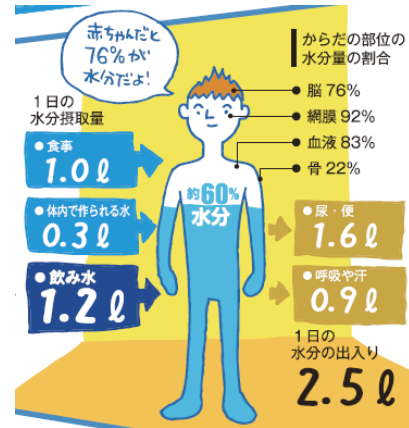
Q: 1日に必要な水分はどの位ですか？

A: 1日に2.5L必要です。

普通に生活しているだけでも、1日に2.5Lもの水分が失われています。
(尿・便1.6L+呼吸や汗0.9L)

ただし、食事中的水分や体内でつくられる水の量は1.3Lのみ。
(食事1.0L+代謝水0.3L)

意識して、こまめに水を飲まないと、結果1.2Lの水分が不足してしまいます。



Q: 脱水になるとどんな症状になりますか？

A: めまい・たちくらみ・こむらがえり・筋肉痛といった症状がでます。

体の水分の

5%失うと……脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと……筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

20%失うと……死に至ります。

Q: 脱水時の効率的な水分補給法はありますか？

A: 脱水時は体のナトリウムなどの成分(電解質)が失われています。

水分補給として一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。飲む量は、かいた汗の量を目安にし、汗で失われる塩分(ナトリウム)もきちんと補給しましょう。

