

夏の水分補給

夏は高温多湿の環境により、体温調節のために大量の汗をかきます。この汗とともに水分と塩分が失われることで、体内の水分バランスが崩れ、脱水症状を引き起こしやすくなります。このレターでは、今日から取り入れやすいポイントをご紹介します。夏の水分補給の重要性を理解していきましょう。

夏に水分不足が起きる原因

● 水分摂取量の不足

忙しさや喉の渇きを感じにくいことで、水分を十分に摂らない。

● 利尿作用のある飲み物の摂取

コーヒーやアルコールなどは尿量を増やし、体内の水分を減らします。

● 加齢や薬の影響

高齢者は腎機能の低下や薬の副作用で水分調節が難しくなります。

水分不足は単なる“喉の渇き”だけでなく、以下のような深刻な健康リスクにつながります

● 脱水症状

めまい、頭痛、倦怠感、尿量の減少などが現れ、重症化すると意識障害や臓器不全に至ることもあります。

● 熱中症の引き金

体温調節ができなくなり、体温が異常に上昇。命に関わる危険性もあります。

● 心疾患への影響

脱水により血液が濃くなり、心臓に負担がかかって不整脈や心筋梗塞のリスクが高まります。

特に高齢者や乳幼児は、喉の渇きを感じにくく、症状に気づきにくいいため、周囲の配慮が重要です

水分補給は「量」だけでなく「タイミング」と「内容」が大切

☑ 基本の水分補給ルール

- ✓ 喉が渇く前に、少量ずつこまめに飲む
- ✓ 15～20分おきに水や麦茶を摂取する
- ✓ 運動や外出時は特に意識して補給する



☑ 飲み物の選び方

- ✓ **水・麦茶**：糖分が少なく、日常の水分補給に最適！
- ✓ **経口補水液**：軽度～中等度の脱水時に効果的！ただし、持病がある方は医師に相談をしましょう
※経口補水液は脱水時の応急用として利用しましょう
- ✓ **避けたい飲み物**：スポーツドリンクやジュースの過剰摂取は「ペットボトル症候群」の原因になります

☑ 食事からの水分補給

- ✓ ご飯、みそ汁、果物、野菜などからも水分・塩分・ミネラルを摂取できます
- ✓ 夏バテ予防にもつながるため、規則正しい食事が重要です

