

# アスパークだより

No. 418 7月1日発行

黒田あゆみ

みなさんこんにちは！

7月に入ってこれからまた気温が高くなっていきますね。そこで心配になるのが「脱水」です。どのくらい飲めばいいの？と気になるところですよ？？

なので！今回は「脱水」について調べました！

## あなたの体の潤いチェック！

あてはまる項目はいくつありますか？

- エアコンの効いた場所によくいる。
- 濃い味つけの料理を好んで食べている。
- 喉が渴いたときはコーヒーをよく飲む。
- 外出中はトイレが面倒なので水分補給を控えている。
- ダイエット中なので、水分補給を控えている。
- 夕飯時はアルコール飲料を食事と一緒に摂取している。
- 入浴後はビールが欠かせない。
- トイレに起きたくないの、就寝時は水分を控えている。
- 朝起きるといつも喉がカラカラに乾いている。



裏面へ→

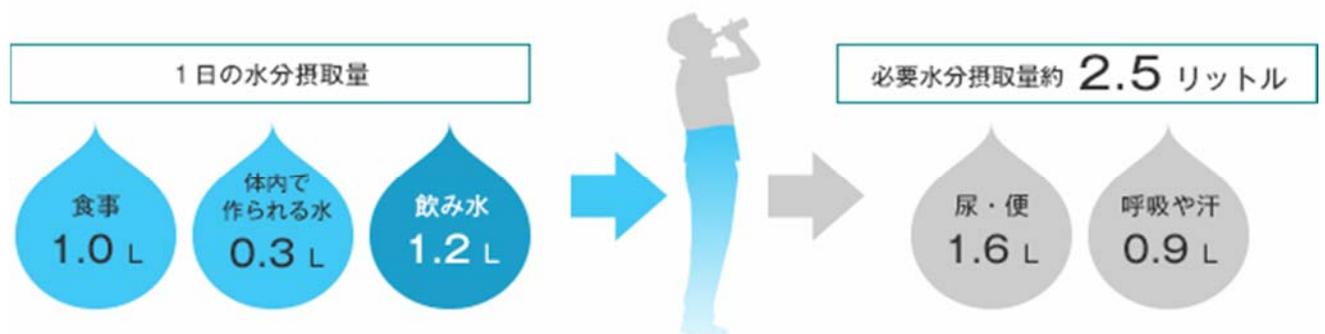


## あてはまる人は、潤い不足イエローカード！

あてはまる人は、体内の水分を失いがちなので、こまめに水分補給をする必要があります。通常、私たちの体からは汗や尿、呼吸などによって水分が出ていきますが、エアコンの効いた場所ではいつも以上に水分が奪われます。また、コーヒーやアルコール飲料は利尿作用があるので、喉が潤ったように感じて、水分補給にはなりません！

## 成人は1日に約1リットル以上の水を飲む必要あり！

一般に、成人が1日に必要な水分量は、体重1キログラムにつき50ミリリットルといわれており、体重50キログラムの人が1日に必要な水分摂取量は50キログラム×50ミリリットル=2.5リットルとなります。ただし、汗ばむ季節は出ていく水分量が増えるので、これより多めに摂取する必要があります。



一気に大量摂取するのではなく、1回の水分摂取量約200mlを目安に、こまめな摂取が大切です。

「喉が渴いた」と感じる前に飲むようにしましょう。  
脱水に気をつけて運動しましょう！