



アスパークだより

No. 396 H29. 7. 1 発行
渡邊 恭史

みなさんこんにちは。今回のアスパークだよりは渡邊が担当させていただきます。新潟も梅雨入りしましたが、なかなか雨が降らずに暑い日が続きますね。このような日は、汗もかいて、熱中症の危険も高まります。そこで今回のアスパークだよりは熱中症予防のために飲む機会が多くなる水分補給の飲み物についてです。

一日に成人が排出する水分量は平均して 2. 5ℓ くらいだといわれています。つまりこの分の水分を毎日補給していかなければなりません。ただ、食物を食べるときなどでも水分を取れるので、意識して飲むのは大体 1. 5ℓ くらいといわれています。(年齢や体格による個人差はあります。) コップ一杯が大体 150ml ~250ml なので一日コップ 6~10 杯程度の水を飲んでいけばいいわけですが、一杯程度なら何を飲んでもそう問題はないのですが、何杯も飲むとなると注意しなければならない飲み物もあります。

飲み続けることを避けた方がいい飲み物

・糖分が含まれている飲み物



糖分が含まれている飲み物を、一日に何杯も飲んでいると糖分の総摂取量も多くなります。特にジュース類は、果物の糖分が多く入っているので注意が必要です。コーヒーや紅茶で微糖のものでも、意外と入っているので、一杯くらい飲むくらいなら構いませんが一日に何杯も飲んでいくのは不向きです。

・スポーツ飲料

汗をかく運動時に飲む飲料としては、最適です。しかし水分補給目的で飲み続けるには、糖分と塩分に気をつけなければなりません。激しい運動をして汗をかいたときに飲むようにしましょう



・コーヒー・お茶



カフェインが含まれているので飲むタイミングや量に注意が必要です。空腹時に飲むと胃が痛くなりますし、寝る前に飲むと寝つきが悪くなり、利尿効果により夜中にトイレに行きたくなります。また飲みすぎると頭痛に繋がります。食後の一杯に飲むのがいいでしょう。

・アルコール

のどが渇いたときにキンキンに冷えたビールは最高ですが、水分補給には不向きです。アルコールには利尿作用があり、後で体外に排出され、かえって水分不足になります。



おすすめは **水** です。



ノンカロリーで余計な成分が入っていないので、飲み重ねても問題がありません。

ただし飲み方にちょっとした注意が必要です。

・何回かに分けて飲む。

短期間に大量の水を飲むと腎臓に負担をかけてしまいます。また体内の塩化ナトリウム濃度が下がり、水中毒という症状になってしまいます。一回の水分摂取はコップ一杯程度の量にしましょう。

・水の温度

常温に近い方が体には良いです。キンキンに冷えていると飲んだときに内臓が冷やされて冷え性や血行不良に繋がります。

水分補給をすると良いタイミング

・起床後・就寝前



睡眠中には、汗をかいています。失われている水分をまず起きたら補給しましょう。また就寝中は水分を取ることが出来ないのにそれに備えて、水を飲みましょう。ただし水分を取りすぎると、夜中にトイレに起きることになるので飲む量には注意してください。

・風呂前・風呂後



風呂に入ると汗をかいてしまうので、それに合わせて水分を取る必要があります。

後は運動時やのどが渴いたときなど随時水分補給してください。

皆さんも、正しい水分補給をしてこの夏を乗り切りましょう。