



## 水分補給は誰にとっても重要です！

暑い夏がやってきました。今年は梅雨明けも早く、一気に夏の気温になりました。一番心配されるのが熱中症です。そこで水分補給について今一度確認してみましょう！！



## 水分の大切な役割とは？！

- ①溶解作用…水には物質を溶かす作用があります。私たちの体内で起こる化学反応は栄養素が水に溶けた状態で進められることから水が必要になります。
- ②運搬作用…水は、物質を溶かし、細胞に必要な栄養素を送り届けることや、不要なものを受け取り排出する作用があります。
- ③体温調節…寒いときは温めた水が体内をめぐることにより急激な体温低下を防ぎます。また、暑いときは汗をかくことで皮膚の表面を濡らし、濡らした表面が風にあたることや皮膚の下の血液を冷やしたりすることで体温を下げます。



## この症状は危険信号！脱水症状の始まり？！

⚠黄色信号：のどが渇く

⚠赤色信号：強い渇き、めまい、頭痛、吐き気、ぼんやりする、食欲減退、汗が出ないなどです。これら脱水症状が進行すると熱中症になります。



## ポイント

## 今すぐ実践！！水分補給のポイント！

### ★3 食きちんと食べる（特に朝食は大切です）

→通常の生活では、食事からの摂取を除いて、1.2ℓとることが目安です。



### ★のどが渇く前にこまめに飲む

→大量に汗をかく場合はスポーツ飲料など、塩分濃度 0.2%程度の水分を補給しましょう。

ただし、冷たいものばかり飲むと甘さを感じなくなり、糖분을摂りすぎることや、胃腸に負担をかけます。適温で飲むようにしましょう。

食塩 (g) の求め方  
ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000