

なぜ水分補給が必要なのですか？

水分摂取

食事 ▶ 1.0ℓ

飲料 ▶ 1.2ℓ

体内で
できる水 ▶ 0.3ℓ

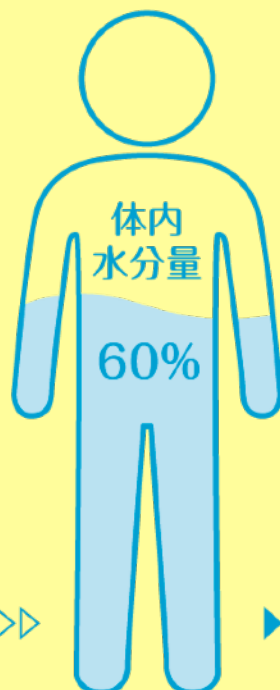
.....
1日の水分摂取量
合計 2.5ℓ

水分排出

便・尿 ▶ 1.6ℓ

呼気・汗 ▶ 0.9ℓ

.....
1日の水分排出量
合計 2.5ℓ



POINT

体の水分が不足すると「熱中症」「脳梗塞」「心筋梗塞」と命に関わる疾病を招きます。大切なことは喉が渇く前に水分補給を行うこと。（喉の渇きはすでに脱水が始まっている）水分が不足しやすいのは、就寝の前後、運動スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中。枕元に水分をおいての就寝は、脱水を防ぐことができます。



- 運動中は15分ごとの水分補給
- 発汗量が多いときにはスポーツドリンク（塩分濃度0.1～0.2%）がお勧め
- 体重の2%以上の脱水は危険信号 ▶ 体重60kgの2%は「1.2kg」