



# 水分の 摂り方

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

Copyright © 2010 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

## 水とカラダ



人間のカラダの約60%が、  
水でできています。

水は栄養の循環や老廃物の排出、  
体温や血液濃度の調整など、  
生命維持の基礎となる大変重要  
な役割を果たしています。

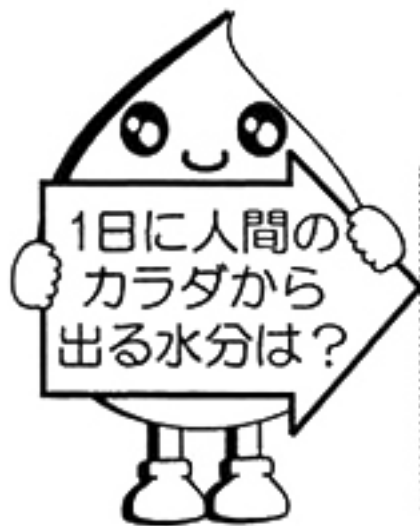


水分は摂り過ぎても、不足しても、体によくありません。

体内に水分が不足すると、血液の濃度が高まり、血管が詰まりやすくなり、様々な病気を引き起こします。

反対に、水分を多く摂り過ぎると、腎臓に負担がかかり、  
疲れやすいといった症状を起こしたりします。

日頃からバランスよく水分を摂ることが大切なのです。



## 出る水分は・・・?

- ・尿…………約1,000～1,500ml
- ・便……………約900ml
- ・生理的に失われる…約100mlもの(汗など)

合計で**2,000～2,500ml**もの水分が失われています。

## 一日に補給したい水分は

# 2リットルです



## 水分は分けて飲みましょう

水分が一度に吸収される量は**250ml**程度です。1日に2リットルの水を飲むといっても、一度にがぶ飲みしてしまつては、過剰の水が胃に負担をかけ、胃液を薄めてしまいます。



1回に飲む水分量は**200ml**程度  
(コップ1杯分)  
何回かに分けて飲みましょう。

## 入る水分は・・・?

- 飲料水として…500～1500ml
- 食事中の水分…800～1000ml
- 代謝水(\*1)…約300ml

成人が1日に必要な水分量は約**1,600～2,800ml**です。



## 飲む理想のサイクル

- 朝起きたときに 200ml×1



寝ている間の脱水症状を解消

- 午前10時と午後3時くらい 200ml×2



日中の活動時の水分補給

- 1日3回の食事のとき 200ml×3



- 寝る前に1杯 200ml×1



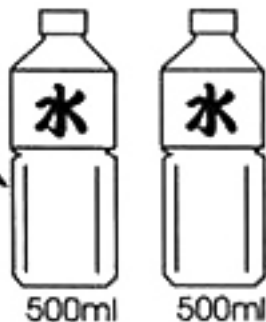
血液をサラサラに保つために

- 入浴前後 200ml×2



汗をかいた後の水分補給

1リットルはこれくらい



500mlのペットボトル2本分です

## 水分補給には

### 日常の水分補給

水、お茶、  
ミネラルウォーター



### 運動時の水分補給

スポーツ飲料水



### 運動時に控えた 方が良い物

ビール、コーヒー、紅茶



スポーツ飲料水は、汗で失われたミネラル分をカラダへ素早く吸収してくれます。しかし飲み過ぎは、糖分の摂り過ぎになるので気をつけましょう。

ビールやコーヒー、紅茶などの利尿作用があるものは、細胞の脱水を促進するので運動時には控えましょう。

チツ チツ



## 間違ったダイエットの常識

### 汗をかいても、脂肪は燃焼されません

「汗をかけば痩せる」と勘違いしている方がいると思いますが、脂肪が燃焼されなければ痩せません。サウナや風呂で汗をかいても一時的に水分がなくなり痩せたように思うだけです。

**注意**

汗をかいたのに、無理に水分をガマンすると健康を害してしまいます。

水分不足が  
引き起こす

## 脳梗塞の危険

脳梗塞は、本来冬に多い病気ですが、夏にも発症します。それは、**水分不足に原因がある**ことが多いようです。

夏場は汗をたくさんかくので、体内の水分が不足しがちです。血液中の水分が不足すると、血液の濃度が高まり流れにくくなるうえ、血液の塊もできやすくなります。それが血管をつまらせる要因となるのです。

### 水分が不足している



血管が詰まりやすい

### 水分が足りている



血管が詰まりにくい

## 就寝直前、起床直後の 水分補給が大事



脳梗塞は、早朝から午前中に起こりやすいと言われていいます。それは寝ている間に汗をかき、水分が奪われてしまうため、朝起きて水分を摂取しないでいると、血液が詰まって脳梗塞を起こしやすくなります。また、睡眠中にトイレが近くなることを気にして、寝る前の水分を控えることも、血液が濃くなり詰まらせてしまう原因になっています。



就寝前と起床時には  
コップ1杯の水分を



気をつけよう！

## こんな行為が 脳梗塞をおこす

のどの渴きを  
ギリギリまで我慢して  
飲むビールはサイコー！



水分をガマンしてサウナや風呂に長時間入る…  
誰もがやってしまうこの行為が思わぬ悲劇を招きます。  
大量に汗をかいた後に、ビールで水分補給という行為は  
脳梗塞を引き起こすきっかけになります。

### ビールを飲むと…

アルコールには、利尿作用があるため、摂取量の1.5倍以上の水分が、尿として排出されてしまいます。



### お酒をおいしく飲むために

お酒を飲む30分前までに水分を補給しておきましょう。  
さらに、飲酒中も、摂取するアルコール量に応じて、こまめに補給しましょう。  
★目安は、中ジョッキ1杯につきコップ1杯程度の水分を



## 真夏の運動時の 水分の摂り方

体内の水分が2～3%失われると血液は濃縮し始めます。運動などで大量に汗をかいた後に、水分を大量に補給しても、水分が一度に吸収される量は250ml程度なので、残りは尿として排出されてしまいます。  
そのため運動中も10～15分に1度は水分補給をすることが必要です。

### 運動前は…

長時間の運動が予想される場合は、運動開始の30分前に冷水を400～600ml摂ることで脱水症状の予防になります。

### 運動中は…

補給のポイントは「<sup>かわ</sup>渴き」を感じる前に摂取することです。  
10～15分おきに約100～150mlの水分を補給しましょう。

特に夏場は汗と一緒に塩分が失われるので、0.1%程度の塩水または、スポーツドリンクがおすすめです。

### 冷たい水分がいいの？

運動をして汗をかくような時は、特に冷たい水を摂るのが良いです。冷たい液体(10～15℃)の方が、お湯よりも速やかに吸収され体温も安定させてくれます。

