

お水飲んでいますか？



そろそろ暑い季節がやってきますね。水分補給は熱中症予防だけではないんです。水分補給のポイントをお伝えします！（C.I）



健康のために水を飲もう！

人間の体の約60%は水分！

1日1.5Lの飲水が必要です。

（お茶やコーヒー、紅茶なども水分補給に含まれます）

のどの渴きは「脱水」の証拠

水分が不足すると、**熱中症**、**脳梗塞**、**心筋梗塞**などさまざまな健康障害のリスク要因となります。脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。

（活動量が多い場合は、熱中症予防として塩分補給も大切です）



水分補給のポイント



● あと3杯、水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがち。朝起きて1杯・入浴前に1杯・寝る前に1杯、水分を摂りましょう。

● ジュース△お酒×

砂糖などの濃度が高いと、吸収までの時間が長くなります。アルコールやカフェインを多く含む飲料は、尿量を増やし体内の水分を排せつしてしまうので、適しません。



● テレワークでもこまめに！

室内でも人は汗をかきます。のどの渴きを感じる前にこまめに水を飲みましょう。

● マスクをつけていると「隠れ脱水」!?

マスクをつけているとのどの渴きを感じづらく、着脱が面倒なことから水分補給の回数が減りがち。意識して水分補給をしましょう。



水分補給は 早めに こまめに！

