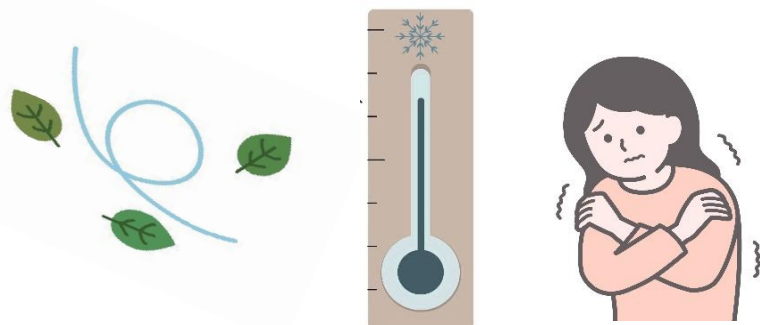




冬の乾燥と水分補給



関東の冬場は、湿度が低く乾燥しています。湿度が50%、30%、10%と低くなるほど体が失う水分量も多くなります。

気温が低く汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚がなく、夏場に比べ水を飲む機会が減ることで、脱水を引き起こす可能性があります。冬も身体が乾きやすいことを心にとめておきましょう。

気温が低く乾燥してカラダの水分が足りないと...

- ・血液の粘度が上がり、**脳卒中・心筋梗塞**を引き起こす可能性が高くなります。
- ・粘膜の乾燥によって**ウイルスが侵入しやす**くなります。
- ・老廃物が滞るため代謝が悪くなり**便秘や太りやす**くなります。



冬場でも水を 1~1.5L 飲みましょう

食物 1.0

飲料水 1.2

体内で
つくられる

代謝水 0.3

計 2.5 L

カラダに入る量

カラダから出る量

尿 1.5

便 0.1

皮膚・呼気など
失われる水分
(不感蒸泄) 0.9

計 2.5 L



冬の水分補給おすすめポイント



- ・冷水での水分補給は、体を冷やしてしまうので、常温以上の水温にしましょう。
- ・毎日決まった時間に喉が渴いていなくても水分を摂るようにしましょう。
- ・一気にたくさん飲むのではなく、1回コップ1杯150~250mlの量の水を6~8回に分けて飲みましょう。



「ホットでリラックス」

例



「朝の1杯」



「午前の1杯」



「昼の1杯」



「午後の1杯」



「夕方の1杯」



「夜の1杯」



「コップ1杯のお水を」

◆◆ お茶、コーヒーは水分補給にならないの？ ◆◆

コーヒーや紅茶にはカフェインが含まれており、利尿作用があるので、逆に水分が足りなくなってしまう。水分補給としてではなく、適量を嗜好飲料として飲むのはいかがでしょうか。

お茶もカフェインが含まれているものもありますが、カテキンなどほかの効果期待できる成分も含まれていますので、何が含まれているか確認したうえで飲むことをおすすめいたします。



※ 水分制限が必要な病気治療中の場合、かかりつけ医の指示に従ってください。