

こまめな水分補給が健康のカギを握っている！

体には、血液濃度を厳密に保つ機能があります！血液中の水分量を監視している脳が、水分不足と判断すると、腎臓に指示を出します。腎臓は水分の再吸収を始めて、尿を濃くします。

水分が不足すると・・・

- ・のどの渇き
- ・食欲減退
- ・脈拍上昇
- ・血液量の減少による血圧の低下
- ・血液がどろっとして血管が詰まりやすくなる → 脳梗塞や心筋梗塞になり易い



まとめて飲んでも、うまく吸収されていない！？

《大量の水分を一度に摂取した場合》

脳：血液濃度が下がると判断



たくさん飲むと、のどの渇きは癒されますが、過剰の水が胃に負担をかけ、胃液を薄めてしまいます。そのため消化不良を起こし、よけいにバテてしまいます。

水分補給は“こまめに”がポイントです！



日常生活でも水分補給を忘れずに！運動中は、強度にもよりますが、

1時間で200ml程度(コップ1杯くらい)を目安に摂取しましょう。

(ただし、腎機能や心機能に異常があって水分を制限されている人は、医師の診断に従ってください。)