

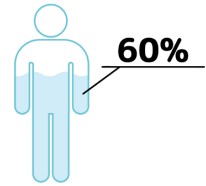


保健師のおはなし

冬場もこまめな水分補給を！

外の空気も冷たくなり、夏場と比べて水分補給があまりできていない方もいるのではないのでしょうか。なぜ冬場も水分補給が大事なのでしょう。

人間の体の約60%は水分でできています。生きていくために必要な栄養成分や酸素などは水に溶けた状態で血液に加えられ体中を巡ります。そのため、10%の水分を失うだけでも循環不全を招いたり、水分不足で血液が濃縮されると血栓ができやすくなり脳梗塞や心筋梗塞などの血管障害が起こりやすくなると言われています。これらのリスクを軽減するためにも、季節に関係なく水分補給をすることが重要です。



体に良い水分補給のしかたは？



Q 1日にどのくらいの水分を補給すると良いの？

A 1日に最低でも1.5ℓの水分を補給すると良いとされています。体内で不要と判断された老廃物を排出するために1日に1.5ℓの尿が腎臓で作られます。そのため、尿で排出される水分を飲水で補給する必要があります。

Q 一度に1.5ℓを飲む場合と、こまめに飲む場合では、どちらが体にとって良いの？

A こまめに飲む方が良いです。一度に多量の水分補給をしても腎臓が必要と判断した水分量しか取り込めないため、こまめに飲むようにしましょう。

Q 水分補給として最も適している飲料は？
1. コーヒー 2. 水 3. お茶 4. ビール



A 正解は「2. 水」です。ビールやコーヒーなどのアルコールや多量のカフェインを含む飲料は体内の水分を排泄する作用が働くため、水分補給としての飲水にはなりません。例えば、ビールを10本飲むことでビール11本分の水分を排出します（厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動参照）。また、水が飲みにくい方はカフェインが少量のお茶（麦茶やほうじ茶など）での水分補給も有効です。こまめに水もしくはお茶で水分補給をしましょう。

問ふれあいセンターTel 52-2000

砂川市公式LINE

友だち登録は
お済みですか？



問広報広聴係Tel 74-8763

市の人口 ★ 11月末現在★ ※ ()内は前月比

世帯数 8,643世帯 (+14) 人口 15,967人 (-9) 男 7,407人 (-3) 女 8,560人 (-6)

編集後記

雪が降ってきたなと思ったら、一気に積もって根雪になりそう▶朝晩の除雪も始まり、ワールドカップも夜中だし、睡眠時間が…▶これから年賀状作成に大掃除▶忙しいけど、意外と年末の雰囲気を楽しんでいます☺