

こんにちは！新型コロナウイルスの影響はすごいですね。学校も休みになり、ご家庭にも影響があるところも多いのではないのでしょうか？消毒用アルコール・マスクも品薄で困ります。早く収束してほしいですね。

健康でいるためにもしっかりと体調管理をして、高い免疫力をキープしましょう！自分の健康は自分で守る！という考えも大事ではないのでしょうか！今月は「水分補給」に関しての内容です！！ぜひぜひご覧ください！☆☆☆新しい発見があるかも☆☆☆



水分補給のススメ

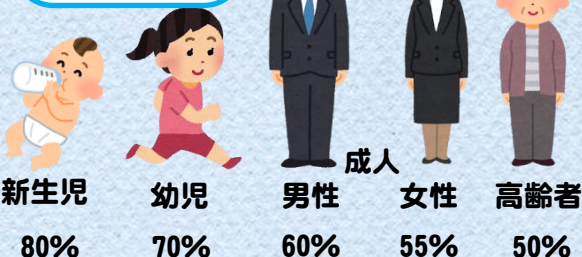
～私たちの体は水でできている～

私たちの体は、たくさんの水分が含まれていて、成人男性で体重の約60%、新生児で焼く80%が血液やリンパ液などの「体液」と呼ばれる水分でできています。

例えば、体重70kgの成人男性なら、約42ℓもの大量の水分を常に体の中に蓄えているということになります。

絶えず全身を循環する水は、生命の維持にとって最も重要な存在なのです。

各世代の 体内水分量



体の中での水の役割は??

①酸素や栄養素を運ぶ

体内の血液は90%が水です。血液にのせて必要な酸素や栄養素を体の隅々に運び、同時に老廃物を集めて腎臓に送ります。

②老廃物を体の外へ排出する

血液によって腎臓に運ばれた老廃物は、たくさんの水と共にろ過され、尿として対外へ排出されます。水分量が少なければ尿の量も少なくなるため、きちんと水分量を保つ必要があります。

③汗をかいて体温を調節する

体は、外気温が高い時や運動中などに汗をかき、水分が蒸発するときに体の熱を奪い、体温が下がる仕組みになっています。水分不足だと、体は体内の水分量を保つために汗を出すことやめてしまい、その結果、体温がうまく調節できず体調不良を引き起こすことになります。

水分不足による症状

筋肉のコリや疲労

筋肉のコリや疲労は、**血流による老廃物の蓄積**が原因の一つになります。血液が全身に巡ると、筋肉に溜まった老廃物も排出できるようになり、栄養がしっかり供給されるので症状の緩和につながります。

浮腫(むくみ)

「水を沢山飲むと浮腫んでしまうのでは」と心配する人もいますが、それは誤解です。水分不足に陥ると、**体の細胞が水分を排出しようとせず、細胞に水を溜め込んでしまう**ため、それが膨れ上がり浮腫が生じてしまうので、しっかりと水分を補給しましょう。

めまい 耳鳴り

水分不足によって血液がドロドロになり、頭部への血流が悪くなると、**視神経にも影響**を与え、めまいの原因になります。また、耳鳴りは水分不足による、**耳の中のリンパ浮腫み**が起きてしまうことが原因の一つになることもあります。

便秘

水分摂取量が少ないと、体は必要な水分を確保しようとするため、便から水分を吸収しすぎてしまい便が硬くなり便秘になる場合もあります。十分な水分量があれば、**便中の食物繊維が水分を保つことで膨らみ腸を刺激**し、蠕動運動を活発にします。



毎日意識して
水を飲もう！！

適切な量と飲み方

◆1日にどのくらい飲めばいいの？

私たちの体は、毎日飲み物や食事から水分を摂取し、尿や汗などとして体の外へ排出しています。健康な人の場合、体外に排出された量と同じくらいの水分を補給することで、体内の水分量が一定に保たれるように調整されています。

1日に必要な水分量は、年齢や性別、仕事や日常生活、運動の活動量などの個人差もありますが、一般的な活動量の**成人男性の場合で約2,500ml**とされています。

自分の体に合った1日の最低摂取量の目安は、以下の計算でも割り出すことができます。(成人の場合)

体重 (kg) × 30ml = 1日の水分摂取量

これはあくまで最低限の量なので、**食事や飲み物と合わせて1日2～3ℓ**を目標に摂取するのが理想的と言えます。

1日の中で体に入ってくる水
約2500ml

=

その日のうちに
出ていく水
約2500ml



食事
約800ml

飲み物
約1500ml



水代謝
食べ物の栄養素により体の中で作られる水



水代謝
約200ml

呼吸
約400ml

汗・皮膚からの蒸発
約800ml



尿と便
約1300ml

◆飲み方のコツは「少しずつ」「小まめに」。効率的な補給を習慣化しましょう！



水を一気に大量に飲むのは、かえって胃腸への負担になってしまうため、**少しずつ小まめに飲む**ことを心がけましょう。少量でも回数を多く飲むと、体が水分不足を感じにくくなり、新陳代謝も活発に働くようになります。

目安として、**1日に7～8回に分けてコップ1杯(200～250ml)の水を飲みましょう**。そうすると1日、約1500mlの水を飲むことができます。

飲むタイミングも大事になります。起床時には、寝ている間に皮膚や呼吸を通して水分を失っているため、朝一番の水分補給は重要です。入浴前後も、入浴による発汗で水分を失うため、小まめに水分補給をすることが望ましいです。

このように、効果的に水分補給ができる習慣を身につけていきましょう。

※心臓や腎臓に疾患のある方は、飲む量や時間帯などは必ず医師に従ってください。

◆目的によって飲み分けよう！

- ・水分補給が目的の場合、基本的に水が良いとされています。
- ・冷たい水は胃腸に負担になってしまうため**常温の水**を心がけましょう。
- ・就寝時や起床時などは、リラックス効果や、体を温め代謝をよくする目的で**白湯**がおすすめです。
- ・激しい運動時は、塩分も失われてしまうため、スポーツ飲料で素早く塩分と水分の補給をしましょう。
- ・一日の中で目的別で飲み分けるとより効果的な水分補給ができます。



★予約優先制でゆとりを持たせ施術しています★

ませ鍼灸整骨院

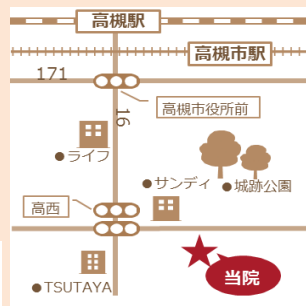
ご予約の際は「**チラシを見て予約したい**」とおっしゃって下さい

予約
優先制

072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ高西店のななめ向
駐車場2台分完備