

コロナ禍の夏、  
特に注意を！

監修 元東海大学医学部教授／ひらつか生活習慣病透析クリニック院長 本間 康彦

# 水分補給のホント



お酒を飲むときは、同量程度の水も飲むよし。  
日常的な水分補給には水や麦茶などのノンカフェインのものを。



一度にたくさん水を飲む

水分をとりすぎたり、一度に多量の水を飲むと「水中毒」になることが。血液がうすくなつて、低ナトリウム血症を起こすからです。軽症では頻脈、頭痛、めまい、疲労感、下痢などを起こし、重症になると嘔吐、意識障害などの症状が出現します。寝起き、外出前、入浴前後、寝る前など、少しづつこまめに水分補給するのが◎。



汗をかいたときは  
塩分も糖分も！

運動などで汗をたくさんかくと、塩分(ナトリウム)も失われます。スポーツドリンクなどで塩分と、塩分の吸収をスムーズにする糖分を補給しましょう。塩あめや梅干しなどを食べるのもおすすめです。



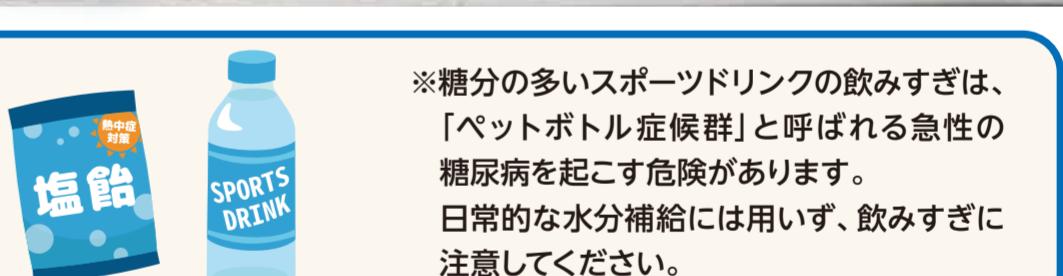
のどが渴いていないときは  
水分補給は不要

のどが渴く=脱水が始まっている状態。のどが渴いてからでは遅いのです。たとえ室内であっても汗をかいています。休憩時間などを利用して、のどが渴く前にこまめに水分補給を。



日常的に  
甘い飲み物を飲む

糖分の多い飲み物のとりすぎは、糖尿病のリスクを高め、中性脂肪もたまりやすくなり、メタボの原因に。糖分を含まない飲み物を選びましょう。



※糖分の多いスポーツドリンクの飲みすぎは、「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病を起こす危険があります。  
日常的な水分補給には用いず、飲みすぎに注意してください。

## けんぽお知らせ板