

コロナ禍の夏、  
特に注意を！

# 水分補給のホント

**✕ お酒やコーヒーが  
水の代わり**

アルコールや、カフェインを含む飲み物には利尿作用があるため、水分補給にはなりません。特にお酒の場合、より多くの水分を排出してしまい、脱水を招くことも。

お酒を飲むときは、同量程度の水も飲むとよし。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。

**こんな水分補給は  
かえって逆効果!?**

水分不足は、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞などの健康障害を引き起こします。さらに、マスクの着用で熱中症リスクが高まっている今、正しい水分補給がより大切になっています。

※腎臓や心臓などの病気の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、必ずその指示に従ってください。

**✕ のどが渇いていないときは  
水分補給は不要**

のどが渇く＝脱水が始まっている状態。のどが渇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、のどが渇く前にこまめに水分補給を。

**✕ 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。血液がうすくなって、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、少しずつこまめに水分補給するのが◎。

**✕ 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。



**汗をかいたときは  
塩分&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。



※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