

こまめな水分補給で熱中症予防！（常温のお水で水分補給する効果）

今時、「水分を摂り過ぎると、汗をかき過ぎたり体がバテてしまったりするので身体によくない」と考える人はいないと思います。体温を下げるためには、汗が皮膚表面から蒸発して身体から気化熱を奪うことができるように、汗をかくことがとても重要です。また、汗の原料は、血液中の水分や塩分ですから、**体温調節のためには、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。**

暑い日には、汗をかいていますので、**身体の活動強度にかかわらずこまめに水分を補給（高齢の方は鈍感、喉が渇いてからでは遅い）**するのは当然のことです。特に、湿度が高い日や風が弱くて体の皮膚表面に気流が届かない条件の下では、汗をかいても蒸発しにくくなり、汗の量も多くなることを忘れないように！

胃腸への負担が少なく身体にも優しい常温の水は、日々の水分補給に最適です！

清涼感のある冷たい水は飲んでいておいしく感じますが、身体や内臓に負担をかけやすいと言われてています。

真夏の暑い時期やスポーツの後、熱が出てしまった時などの体温を下げなければいけない時には、冷たいお水を飲むのが効果的ですが、**日々の生活の中で幾度となく摂取する水は、身体のことを考えるならば胃腸に負担をかけない常温の水を選んだ方がいい！**

最近では、コンビニでも、常温で水を販売している店舗が増えてきています。

常温の水には体温を下げないだけでなく、体温が上がれば代謝や血行が良くなるため、腰痛、便秘等の症状も改善される、体温が上昇して代謝が上がるのでダイエット効果も期待できるとも言われています。老廃物を排出するデトックス効果、食事前に飲むことで食欲を抑え、暴飲暴食を防ぐ効果もあります。また、血液やリンパの流れをスムーズにするため、老廃物や余分な水分が排出されやすくなるのでむくみ解消にもなります。

マイボトルを常時携帯し（自己管理）、こまめな水分補給で熱中症に注意しましょう！

水分補給のポイント

- ・こまめに水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・アルコール飲料での水分補給は×
- ・1日あたり1.2ℓの水分補給
- ・起床時、入浴前後に水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



参考：[熱中症予防情報サイト www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php) 他