

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



こまめに飲んで熱中症を予防しよう！ 水を上手に飲めば健康・美容にも効果的！

今年もまた暑い夏がやってきそうですね。

この時季に注意したいのは熱中症。その対策には水分の摂取が欠かせません。

この水分の摂取は適切に行うと、熱中症予防だけでなく、

健康や美容にも効果があることをご存じですか？

今回は、健康に効果的な水分摂取の方法を
ご紹介します。上手に水を飲んで、健康や美容に
お役立てください。



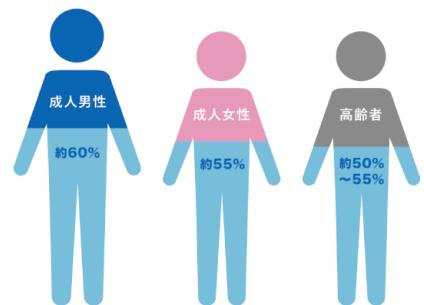
人の体の50～80%は水でできている

私たちの体の大部分は水で占められています。環境省の「熱中症環境保健マニュアル2018」によると、人体の水分の占める割合は、成人男性では約60%、成人女性は約55%、高齢者約50～55%だそうです。半分以上が水分というのは驚きですね。



水分の重要な役割

人間の体の約6割を占める水分は非常に重要な役割を持っています。体内を循環して酸素や栄養素を運んだり、溜まった老廃物を流して体内を浄化させたりします。体内の水分が不足すると、体液・血液の循環が悪くなり、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞、便秘などを引き起こすことがあります。また、新陳代謝が妨げられ、老廃物が溜まり、吹き出物やシミ、くすみなどの原因になります。



目安は一日1.2L

1日に摂取すると良い水分量は飲み水としては1.2L程（食事を含めると2.5L程）と言われています。不足も危険ですが、むやみに大量の水を飲んでも必要な栄養素まで排出してしまうので、効果的ではありません。通常の健康な状態で摂取する水分の目安は、コップ1杯程度（150～250ml）。朝起きた時、食事中、入浴前後、運動後、就寝前などのタイミングで摂取することがおすすめです。

基本は、こまめに飲む

ただし、高い気温や乾燥した気候、風邪などを引いた時など体調不良、運動量や食事内容などによって適量は異なってきます。体調を考慮して増減させる必要があります。効果的な飲み方は、喉の渴きを感じる前に、少量をこまめに飲むことです。特に、これから季節は、汗をかくことが多くなるので、こまめな水分摂取は重要です。上手な飲み方で健康に夏を過ごしましょう。



今月の
雑学
It's a Trivia!!

小暑 (しょうしょ)

二十四節気の一つ。小暑 (しょうしょ) は、梅雨が明け、一気に陽ざしが強くなります。気温も高くなり体調を崩しやすくなる季節なので、本格的な夏に備え体調を管理しておきましょう。2021年は7月7日～7月22日です。



塩壺の
白きを磨ぐ
小暑かな
山西雅子