

あつ～い夏を
乗り切る!

水分補給のヒント

✕ 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。

✕ 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。特に、入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。入浴後と起床時には水を飲みましょう。

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。まだマスク着用の機会もある中、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。

✕ 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。スポーツドリンク等で塩分と、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

日焼け、白内障、皮膚がんなどの原因になることも…

紫外線から身を守ろう!

紫外線の強い 時間帯を避ける

外出するなら、紫外線量の多い午前10時～午後2時を避ける。

サングラスをかける

UVカットレンズがおすすめ。顔にフィットするものを選ぶことも大切。

服で覆う

長袖シャツや、長い手袋、ストールなどで防御。



日傘や帽子を活用

つばの広い帽子やUVカット機能のあるものならより効果アップ。男性用の日傘も増えています。

日焼け止めを使う

説明書にある使用量をまんべんなく、いいに塗る。利用シーンにあわせて使い分けると◎。

汗などで落ちてしまうので、2～3時間おきに塗り直しを!



😊 適度な日光浴は必要

骨を健康に保つのに大切なビタミンDを体内で作るため、適度に日光を浴びることも必要。何分程度浴びればよいかは季節や場所などによりますが、夏なら15～30分程度が目安です。

必要な日光浴時間がわかります

国立環境研究所 地球環境研究センター

ビタミンD生成・
紅斑紫外線量情報
(モバイル用サイト)

