

<体の水分>

今回は体の水分について考えていきましょう。

体の中での水分って？

血液や体液などとして存在し、大人では体重の約60%、新生児では約80%が水分となります。

水分の役割

細胞機能の維持をしたり、血液によって酸素や二酸化炭素、栄養物や老廃物などの物質の運搬や、汗などによる体温調節などを行っています。

水分が不足すると・・・

体内の水分が体重の2%無くなると体調不良が起こり、運動・思考能力の低下、熱中症を引き起こしたりします。

特に多量の発汗は、体の水分量を減少させ血液が濃くなる

ため、血圧の異常や心臓の機能障害の危険が高まります。

また高齢の方は、喉の渇きを感じにくくなる傾向があり、

喉が渇いてから水分補給をするのではなく、口に含む程度

で良いので定期的に補給する事をおすすめします。

これからジメジメとした梅雨 が来て、それが過ぎると 暑い夏が

やってきます。大量に汗をかいてなくても、蒸発して水分は体か

ら失われていきます。また冷たい物を摂り過ぎて下痢をした時

も水分は不足となります。適度な補給を。