

熱中症や心筋梗塞・脳梗塞にならないために からだの水分を維持しよう！



日本通運健康保険組合
管理栄養士/
公認スポーツ栄養士/
健康運動指導士
高橋 直子

水はからだの中で一番多く含まれている物質で、「栄養素」としてとらえられてはいませんが、生命活動を維持するために不可欠な働きをしています。

水の働き

栄養成分の吸収や活用

食事の中に含まれる栄養成分を吸収しやすい形に分解したり、その栄養成分が体のエネルギーとなる反応は、水に溶けた状況で行われます。

体内の運搬業

体の隅々まで、必要な酸素や栄養素を運んだり、いらなくなった老廃物を回収して尿から排出する大事な役割をしている血液やリンパ液の主成分は水です。

体温の調節

温まりにくく、冷めにくい特性を持っている“水”は、温度の変化が少ないので、体温を一定に保つ役目をしています。体が暑くなると汗をかくことで、体温の上昇を防いでいます。

水が不足すると起こること

栄養成分の消化吸収やエネルギーがうまく作り出されない、代謝の悪い体になります。

血液が濃くなり血液の流れが悪くなると、酸素が体にいきわたりにくくなり、脳や内臓の機能低下につながります。脳梗塞・心筋梗塞の引き金になったり老廃物が排出されにくくなります。

- 💧 5%の水分を失うと ➡ 脱水症状・熱中症
- 💧💧 10%の水分を失うと ➡ 筋肉の痙攣や血液の循環不全
- 💧💧💧 20%の水分を失うと ➡ 死に至る

熱中症を予防するために！

食欲がないからと食事量が減ると、水分を取ってないことになります。

これが**熱中症の引き金**になります。

まず**1日3回の食事を食べましょう！**

普通の成人の体水分量は

55～60%

使う水 **2.5L**

呼吸・汗：0.9L

尿・便：1.6L



取る水 **2.5L**

食事から：1.0L

体内で作られる：0.3L

飲み水：1.2L

1日の水の出入りを意識して水を飲もう！

- 「起床時に1杯、寝る前に1杯、3回の食事で各1杯、おやつ時間に1杯」全部で、6杯の水が飲めます。
- 体を動かすお仕事の前（運動の前）は、コップ1杯の水を飲んで始めましょう！
- 「喉の渇き」は、脱水の始まりです。渇く前に飲む！

尿はどんどん出るほうが、老廃物も体外に捨てられるから、よいのです！
尿の量が少なくなり、黄色い色が濃くなってきたら、水分不足ですよ！