

健康ボウリングのすすめ 4

第4話

夏がやってきました！

熱中症対策は万全ですか？節電・節水と言われますが、
ご自分の身体、ご家族の身体を第一に考えて、

必要に応じてエアコンや扇風機を上手に利用してくださいね！滝の映像やこわ〜い話も「涼」を得るには効果的だそうですよ！



今回は、熱中症も増えるこの時期に合わせ、「お水の話②」です。

身体は、常に水分を発散していることは、前回おはなしさせていただきました。一日に、およそ2.5リットルの水分が、呼吸や汗、排泄物によって体外へ放出されます。

今回は、その体の水分が失われると、どうになってしまうのかをお話ししたいと思います。

体重の約65%もある『水』が一時的にでも不足したら、次のような症状が現れます。

- 1%のロス…体温調節機能の低下（喉の渴きを覚える）
- 3%のロス…運動能力の低下
- 5%のロス…熱疲労の発生（脱水症状や熱中症などの症状が現れる）
- 7%のロス…幻覚症状の発生
- 15%のロス…生命活動の維持に支障をきたす



「幻覚症状」なんて言われると、少し怖いですね…。

喉が渴いたと感じるのは、身体からのSOSなのです。実はこの時点で、既に体内の水分量が不足しているのです！ですから、のどが渴く前に、少量ずつで構いませんのでこまめな水分補給を心掛けてください。

お仕事中であれば、ちょっと集中力が途切れた時や、緊張する場面があった時などは、



リラックスタイムも兼ねて、水分補給をおすすめします。

この時の飲み物は「お水」が良いですよ。コーヒーや紅茶などのカフェインが多く含まれる飲み物は、リラックス効果は高いのですが、利尿作用があるため、すぐに体外へと排出されてしまいますからね。また、スポーツドリンクや清涼飲料を大量に飲み続けることによっておこる「ペットボトル症候群」と呼ばれる、急性の糖尿病も10代～30代の世代で増加しているそうですので、摂取する水分には気を付けたいですね！

上手な水分補給で体の不調を防ぎましょう！