



脱水予防に飲むものはなんでもいいの？

「水分を多めにとりましょう」とよく言われますが、実は逆効果になっているかも知れません。せっかく意識的に水分補給しているのですから、効果的に摂取したいものです。今回は、楽しみとして飲む飲み物とは別に、脱水・熱中症予防に有効な飲み物と注意が必要な飲み物をご紹介します。

おすすめ



経口補水液

経口補水液は脱水症状の時に体に不足してしまった水分と電解質を速やかに補うことができます。**塩分や糖分が多いので暑い日や汗をかいたときにおすすめ**です。



スポーツドリンク

スポーツドリンクも脱水症状や熱中症対策の飲み物としておすすめです。経口補水液同様、**塩分や糖分が多いので注意が必要**です。



麦茶

麦茶はカフェインがゼロで乳幼児～高齢者まで飲むことができ、ミネラルも豊富に含んでいるので水分補給に良い飲み物です。塩分が含まれませんので、塩をひとつまみ加るとよいでしょう。



ミネラルウォーター

麦茶と同様に塩分が含まれていないため、**日常的な脱水予防に一番おすすめ**です。



脱水症状の時 避けた方がよい飲み物



アルコール飲料



カフェインを含むお茶・コーヒー



牛乳



ジュース



アルコールやカフェインを含む緑茶やコーヒーなどは、逆に水分が尿として排出されやすくなるので向いていません。

牛乳は身体を温める作用があり、発汗を促すので不向きです。

ジュースも糖分が多く、糖分が過剰になりやすいため水分補給には不向きです。

かんたん

手作り経口補水液

- 水・・・500ml
- レモン汁・・・お好みの量
- 塩・・・1.5g
- 砂糖・・・20g



経口補水液やスポーツドリンクはたくさん汗をかいたり、気温が高い日の水分補給に向いています。普段の水分補給は麦茶や水がよいようです。夜間の水分補給に不安がある方もいるかと思いますが、脱水予防のためにも水分はしっかりとりましょう。

水分に制限がある方やむくみがある方は医師に相談しましょう。