

3. 上手な水分補給の方法

軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じません。そこで、のどが渇く前あるいは暑いところに入る前から水分を補給しておくことが大切です。運動の際など大量に汗をかいた時は、水だけでなく食塩も一緒に補給しましょう。

水分補給のポイント

- こまめに行う
 - のどが渇く前
 - 起床時・入浴前後
- 1日あたり1.2L程度を目安に
- アルコール飲料は控える
 - 大量に汗をかいた時は塩分濃度0.1~0.2%程度の水分を



通常的水分補給はお茶やお水等でとりましょう。アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排出してしまうので水分補給になりません。