



夏の水分補給で意識したいポイント ～熱中症予防は毎日の水分補給から～

水分の役割とは？

私たちのからだの約60%は水分でできています。

体内の水分は、体温調節や栄養素・酸素の運搬、老廃物の排出など、生命維持に欠かせない重要な役割を担っています。

一方で、水分は汗や呼吸、尿などによって常に失われています。

特に夏場は発汗量が増えるため、意識的な水分補給が大切です。





夏の水分補給で意識したいポイント ～熱中症予防は毎日の水分補給から～

ポイント① のどが渴く前に飲む

のどの渴きを感じたときには、
すでに体内の水分が不足し始めている可能性があります。

一度に大量に飲むのではなく、
少量ずつこまめに補給することを心がけましょう。





夏の水分補給で意識したいポイント ～熱中症予防は毎日の水分補給から～

ポイント② 水分補給のタイミングを意識する

以下のタイミングでは、水分が不足しやすいため意識して補給しましょう。

- ✓ 起床後（睡眠中に失われた水分を補う）
- ✓ 外出前・外出後（発汗による水分不足に備える）
- ✓ 運動の前後（発汗量の増加に対応する）
- ✓ 入浴の前後（入浴中の発汗による水分不足を防ぐ）



夏の水分補給で意識したいポイント ～熱中症予防は毎日の水分補給から～

ポイント③ 食事からも水分を補給

からだに必要な水分は、飲み物だけではなく、毎日の食事からも補給できます。

そのため、朝食・昼食・夕食を欠かさず食べることは、栄養補給だけではなく水分補給にもつながります。

また、野菜や果物、汁物など水分を多く含む食品を摂り入れることも、水分補給の一助となるためおすすめです。





夏の水分補給で意識したいポイント ～熱中症予防は毎日の水分補給から～

オフィスで実践したいポイント

デスクワークでは、水分補給を忘れがちです。



飲み物をデスクに常備したり、会議や外出の前後を
水分補給のタイミングと決めたりすると、無理なく続けやすくなります。

オフィスオアシスなどを活用し、飲み物を手軽に補給できる環境を
上手に利用することもおすすめです◎



夏の水分補給で意識したいポイント ～熱中症予防は毎日の水分補給から～

まとめ

暑い夏を元気に過ごすためには、水分補給を習慣化することが大切です。

- ✓ のどが渇く前に飲む
- ✓ タイミングを決めて水分補給をする
- ✓ 食事からの水分も意識する

これらを意識し、熱中症予防に役立てましょう◎

