



いなぐま整形外科 クリニック

[ホーム](#)[お知らせ](#)[所在地](#)[診療時間](#)[院長略歴](#)[院内紹介](#)[いなぐま通信](#)

【いなぐま通信】

水

のどが渴いたと感じたときはすでにカラダは水分不足。

ちなみに渴いているのは血液や細胞でのどは感じているだけ。

水分はのどが渴く前にとることが重要です。

上手な水分のとりかたは少量の水をまめにとること。

一度にたくさん飲んでも全てからだに吸収されるわけではなく

余分は体外に出てしまいます。

ところで汗ってすこしショッパイですね。汗には水だけでなく

微量のミネラル(約1%の塩分など)が含まれています。

炎天下の重労働やスポーツで大量の汗をかく、たとえば運動後

3キロ体重が減ったとする。ということは約3リットルの水分と

約3グラムの塩分を失ったということになります。

水だけでは体液の濃度を一定にできません。

そこで麦茶に塩をひとつまみ入れたり、スポーツ飲料を利用する

というわけです。

(熱中症予防のポイント)

- ・のどがかわく前に水分を！
- ・30～60分毎に水分摂取！
- ・炎天下ではスポーツドリンクか塩分を併用！

バックナンバー

[2008/12号 白内障](#)[2008/11号 低血圧](#)[2008/10号 高血圧](#)[2008/9号 血圧](#)[2008/8号 水2](#)[2008/7号 水1](#)[2008/6号 続なおる？](#)[2008/5号 なおる？](#)[2008/4号 肘の痛み3](#)[2008/3号 肘の痛み2](#)[2008/2号 肘の痛み1](#)[2008/1号 認知症予防2](#)

[過去のものはこちらから](#)

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.