

# Weekly コラム

平成 27 年 8 月 4 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会)

Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

## 活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

## 水分補給にもご用心

日中の最高気温が30度以上になる真夏日も増え、夏が本格化してきました。つまり、今年も熱中症対策などを考える時期にもなっています。もちろん対策として一番に思いつくのは水分補給です。健康のために普段から意識して水を多く飲む方もいると思いますが、それは水を飲むことで血液をサラサラにし、血めぐりも良くして代謝を上げるからだと思います。体内の老廃物を排出してくれるので、リンパ腺の流れも良くなり、体内に溜まった毒物を排出させるデトックスにも効果があります。また、副交感神経を活性化しリラックス効果があるとも言われています。ただ、健康に良いのは、あくまで適量摂取の場合です。過剰摂取の場合、「水中毒」という大きな落とし穴が潜んでいます。

水分補給が少ないと、ご存知の通り熱中症などになりやすくなる危険性があります。そして、過剰摂取の場合は身体の約70%を占める水分の割合が崩れてしまい、血液中のナトリウムイオン濃度(塩分濃度)が低下し、「低ナトリウム血症」、つまり「水中毒」となる恐れがあります。水分や冷たいものを取り過ぎると胃腸機能や排泄機能を低下させ、体内の余分な水分が排泄できず「水中毒」となって身体のむくみや疲労感、めまい、吐き気、頭痛、痙攣、呼吸困難などの様々な症状を引き起こします。また、血液中の水分が増えすぎると血液全体の量が増え、血液を送り出すために血圧が高くなります。

このことで脳出血を引き起こし、結果的には死を招くこともあります。

水中毒の症状は、塩分濃度の低下という面から言うと熱中症と似ています。しかし、ここで注意しなければいけないのは塩分を補給しようとしてスポーツドリンクを飲むことです。スポーツドリンクの大半は水なので更に症状を悪化させてしまいますので、水分は控えて塩飴や梅干しなどで塩分と糖분을補給するのが良いでしょう。水中毒を未然に防ぐには、1日約2リットルまでを目安として自分のペースで少しずつ水を飲むことです。今の季節、無理にでも水分補給しなくてはいけないと思われがちですが、普段の食事からでも水分は取れていますので無理して飲む必要はありません。また細胞の活動を低下させないために水は冷やさず常温で飲むということも重要です。熱中症と比べ水中毒はあまり知られてはいません。悪い意味で有名になってしまう前に、しっかり対策をして今年の夏を乗り越えたいものです。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、[yasukouchi@skc.ne.jp](mailto:yasukouchi@skc.ne.jp) まで空メールをご送信ください。また、FAX 不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。