



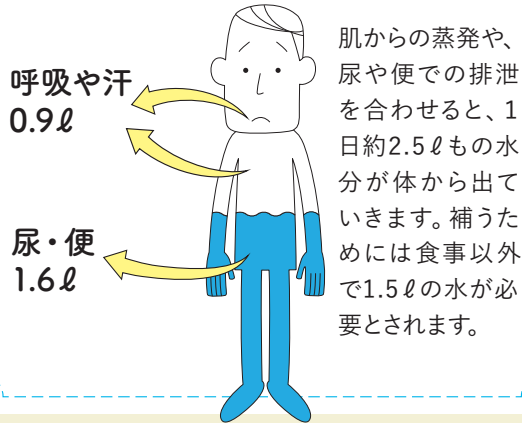
教えてくれたのは  
高橋弘先生

麻布医院 院長・医学博士。最先端医療と共に、食による病気の予防を提唱している。

# 不調を防ぐ「水の正しい摂り方」

水分不足によるトラブルでよく知られるのが熱中症。しかし体にとって重要な水が足りないと、他にも多くの病気や不調を招くことに。正しい摂り方で体を潤しましょう。

## 1日約2.5リットルの水分が 体から失われている!



## 水分不足でこんな病気や不調に!

- 骨や関節が弱くなる**  
骨は水分が少ないと強度がダウン。関節は潤がないと衝撃を吸収できず、痛みの原因に。
- 内臓の機能低下**  
消化用の胃液や唾液など、体内では多くの分泌液が作られます。水分不足だと分泌が低下。
- 心筋梗塞や脳梗塞のリスクに**  
血中の水分が減りドロドロになると血栓ができやすく、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクに。
- 便秘になりやすい**  
体が乾燥していると、腸で便から水分を吸い取りすぎて便が硬くなり、便秘がちに。

## 水分の正しい摂り方・体に水分を保つコツ

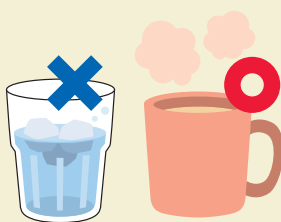
### ちびちび 何度も飲む

体が吸収する水の量は30分でコップ1杯ほど。点滴のように少しずつ体に入れるのが最も吸収しやすいので、一気に飲まずちびちびと。



### 冷水でなく 常温かお湯を

冷たい水は胃腸を冷やして機能低下を招くことに。常温の水かお湯が◎。また、お茶やコーヒーは利尿作用があるので、水分補給にはカウントしない。



### 塩分を控えて 体の水をキープ

血中の塩分が多くなると周りの細胞の水分が奪われ、細胞の力が衰えていきます。必要な水分をキープするため、食事の塩分は控えめに。



### 部屋を加湿して ムダ使いしない

乾燥していると、肌から水分が奪われカサカサに。エアコン使用中は室内が乾燥しやすいので、加湿を心がけて肌からの脱水を防いで。



## スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用(有料)



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス(有料)

安全・安心の取り組みや  
宅トレ・健康情報を  
配信しています!



安全・安心の  
取り組みに  
ついて



オンライン  
ライブストリーム  
について

オンラインライブストリームの  
情報はこちらから

**RENAISSANCE**

ルネサンス施設