



# 耳より

## ニュース

No.27



こんにちは。香川県高松市の健康管理士・小竹恭子です。  
 次第に夏めいて緑が美しい季節になりましたね。暑さとともに紫外線量も日  
 増しに増えてきます。熱中症対策!!お肌のお手入れ!!その為にも水分は欠か  
 せません。上手な水分補給の仕方を知りましょう。  
**良い水を体に取り込むことば、健康はもちろん、美容にも直結  
 します。**

### 正しい水分補給のしかた

正しい飲み方を知ることば、私たちの体はより健康的  
 になり活力あふれる生活が送れるようになります。

#### 間違った水分補給…水分不足

・コーヒーやお茶などは、利尿作用や内臓への負担が  
 大きいため、普段の生活で摂るのであれば、お水が最  
 適です。

・喉が渴いてから飲むのでは、遅すぎます。

・回数に分けてこまめに飲むことが大切です。

#### 間違った水分補給…水分過剰

・水分が失われると体は乾き、血はドロドロになり肌  
 は乾燥します。しかし、水分過剰も水分不足と同様に  
 危険なリスクがあります。一日に必要な水分補給の  
 量は、1.5〜2リットル弱。意識的に飲むことは大切  
 ですが、多すぎると尿や汗を作るために体の機能を  
 酷使することになります。

・一度に飲んで効果的に吸収できる量は200ミリリ  
 トル程。コップ一杯を目安に、常温でこまめに。

### 水の飲むタイミングも肌も大事!

#### 美肌

・一日に必要な水分を、お茶やコーヒーより水で補  
 給すると、濁りのない透明感のある美しい肌色に。

#### ダイエット

・水分が不足すると、新陳代謝が鈍くなり肌荒れや  
 便秘などの原因に。浮腫みがか心配で水を控えるの  
 は、巡りが悪くなるのでNGです。

#### 体の疲れ

・純粋な水は体の中で、血液やリンパを通じて全身を  
 巡り体液の流れがスムーズに。水をきちんと飲むこ  
 とで、食生活も正しくなり新陳代謝もアップし、疲れ  
 にくく体へ入る。

#### 冷え性

・血流の滞りが大きな原因。常温、白湯で水分補給を  
 しましょう。さらに、血行促進が期待できる炭酸水を  
 選ぶことで代謝アップ。

次回は富山県の健康管理士 河南文子先生です。お楽しみに!

どうも変われば!〜水事情〜

私の住む香川県は、温和な気候と比較的平坦な土地に恵まれ、古くから水田の開発が進んでいた為、水を多く必要としました。しかし、**降雨が少なく**大きな河川が無い**ためため池**を築き、降った雨を貯めて必要な時に使用するという手段を取らざるを得ませんでした。



その結果、現在も1万4千余りのため池があります。全国一小さい県ですが、災害が少なくコンパクトな中に都市の利便性と豊かな自然が調和した生活環境を併せ持つ県です。うどんだけじゃ無い香川県!!

先日、海外研修で**ドバイ**へ行って来ました。ドバイといえば、きらびやかな摩天楼の街並みや、お金持ちセシフ、富豪が浮かびますが、比較的治安も良く、世界有数の観光地です。**砂漠の街ドバイ**は、街の至る所



で噴水が惜しげもなく噴出され、芝生や緑には全自動スプリンクラーから24時間、水を供給。さらに飲料水は安くて美味しいのです!砂漠の国の一体どこから湧いてくるの?と疑問でしたが、ドバイは水需要のほとんどを**海水蒸留水**で賄っているのです!