

# 冬こそ水分補給を！

寒い冬はついつい水分補給を忘れがちになってしまいがちですが、身体に占める水分量は、成人で体重の50～60%、赤ちゃんの場合で70%といわれています。体重の約20%の水分を失うと命に関わるともいわれており、栄養成分ではありませんが、人体の生命活動にとって非常に重要な役割を担っています。

## 水分補給で乾燥肌を防ぐ

水分補給がされないと、体内に新しい水分が入ってこないため、古くて汚れた水が身体中をめぐっていきます。その結果、血流が悪くなりつまりドロドロの血液となりリンパ液の流れも滞ってしまいます。

このような状態が続くと冷え性や肩こり、むくみ等の原因にもなり、肌細胞にもダメージを与えてしまい乾燥肌をも引き起こしてしまうのです。お肌にも悪影響を及ぼしてしまいます。

## 風邪予防は水分補給から

風邪やインフルエンザの原因となるウィルスの侵入を防ぐためにも、こまめな水分補給が大切です。風邪やインフルエンザの原因となるウィルスは口や鼻から呼吸とともに入ってきます。鼻や気道の粘膜の表面は“線毛”と呼ばれる毛で覆われており、この線毛が小刻みに動くことで粘液に流れを作りウィルスを咳やたんとして排出します。このとき身体の水分量が減ると線毛が乾いてしまい、うまく働かなくなり侵入してきたウィルスを排出できなくなります。風邪・インフルエンザ予防のためにも、こまめな水分補給で常に喉をうるおしてウィルスを寄せ付けないようにしましょう。

## 正しい水分補給を

冬は寒く、水分補給をするタイミングを失いがちです。意識してこまめに水分補給をするように心がけましょう。

○1日、1～1.5リットルを目標に！

○朝一番にコップ一杯のお水を！

人は、睡眠中にコップ一杯分の汗をかくといわれています。睡眠中に失われた水分を取り戻すという意味と、起きがけに水を飲むことによって朝食を食べる前の準備運動的に胃や腸が動き出してくれるので、便秘予防にも最適です。

今年の冬は、水分補給を意識して行い、乾燥肌対策と風邪・インフルエンザを予防しましょう。

有料広告掲載欄

## 『交通事故・借金問題・相続・離婚・不動産・その他法律問題』で

**交通事故**  
保険会社の対応に納得できません。これらの交渉はどうすれば…？

**借金**  
借金が困っています。会社やお店はどうすれば…？

**相続**  
遺産分割の話し合いがごじています。

**離婚**  
調停や裁判の対応の仕方がわかりません。など…



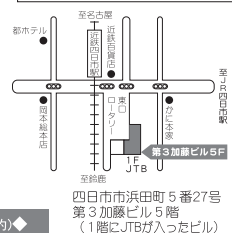
## お困りではありませんか？

「安心してご相談ください！  
お一人お一人私が丁寧に  
対応します！」



まずはお電話ください！

近鉄四日市駅から徒歩1分！  
南改札口(東口)すぐ！



**尾市法律事務所** 《予約制》

◆土曜日や夜間も対応可(要予約)◆  
☎ 059-350-2080

弁護士 尾市 淳二 (三重弁護士会所属)

(財)日弁連交通事故相談センター三重県支部相談員・鈴鹿市役所市民法律相談担当弁護士

◆交通事故・借金問題のご相談は無料です◆  
◆一般法律相談料(初回) 30分 5,000円(税別)◆