

上手な水の飲み方



府営水道の高度浄水処理水は、おいしくて安全な水です。蛇口から、いつでも新鮮なウォーターをどうぞ。

寝る前の
渴いたのどには、
お茶より水

日本茶やコーヒー、紅茶には、カフェインが含まれています。カフェインは、眠気覚ましや利尿作用、新陳代謝を高める働きなどがあるとされています。

寝る前にお茶を飲むと、寝つきが悪くなったり頻尿の原因になることも。それよりも、水がおすすです。



薬を飲むときは
水が原則

薬や健康食品を飲むとき、牛乳やジュースなどで飲むと、成分が反応して副作用を起すことがあります。服用には、水や白湯が原則です。

カフェインなどを飲むときに水の量が少ないと、食道に引っかかったり、時には食道にへばりついて炎症を起すこともあります。

飲み込むのが苦手な人は、先に水でのを潤しておくとかみやすくなるよつです。



脱水症予防には、こまめに少しづつ飲むのがコツ

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなる上に、就寝前など、トイレを心配して水分をとらない方が多いようです。高齢者の脱水症は、夏だけでなく冬にも起こっています。予防には、水分をこまめに少しづつとるのがポイント。体への負担も少なく、トイレ回数もあまり増えません。



一番手軽にできる水分補給は水道水。フレッシュな水を少しづつ飲んで、脱水症予防を心がけてください。