

ホホバ

頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

汗ばむ日も増えてきて、気付かぬ内にお体の水分量が低下しやすい季節です。

お体の中を、水分が正しく循環していないと、様々なトラブルが出て来てしまいます。水分を蓄えた、瑞々しい体を保ちましょう。

体の水分量は 年齢と共に低下

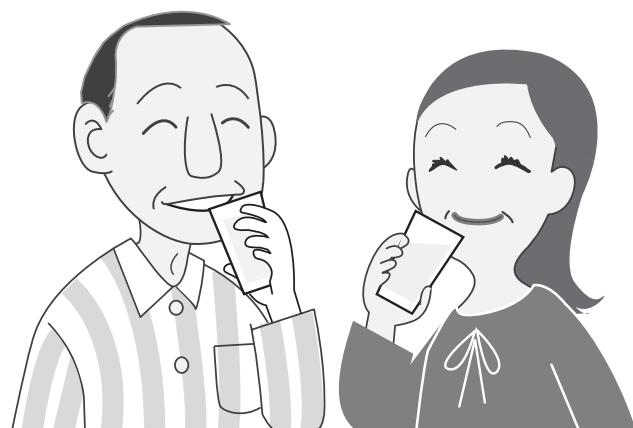
私たちの体の水分量は、年齢と共に、どんどん低下して行きます。

赤ちゃんや小さな子供は、体の内側にも、たっぷり水分を含んでいます。なのでお肌も瑞々しく健やかですが、体の保水力は年齢と共に衰えて行きます。ですから、お肌も弾力を失って行き、

くすみがちになってしまいます。正しい水分補給で、体だけでなく、お肌にも潤いを届けましょう。

水分不足で逆に 体がむくむ事も

水分不足といえは、まず浮かぶのは、熱中症の脱水症状。体の保水力が衰えてくる中高年から高齢者は特に、真夏はもちろん、



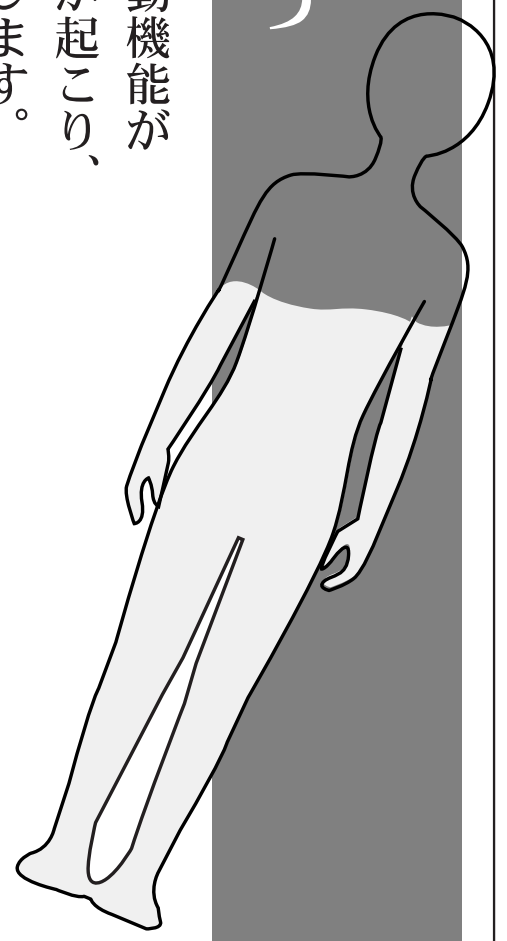
今の時季も充分注意が必要ですが、それだけではありません。体の水分が減少すると、全身を巡る血液の循環がスムーズにいかなくなるので、血圧が上がってしまったり、リンパ液の流れが充分に働かず、老廃物を排出できずに、却ってむくみが出てしまう事もあります。

体の潤いを保つ 正しい水分補給

体の中を、十分な水分が潤していれば、血液もリンパ液もスムーズに流れ、血圧が下がり、老廃物は尿として排出されます。

体に潤いを保つためには、正しく水分補給をする必要があります。効果的な水分補給を心掛けましょう。詳しくは2〜3面をご参考になさってください。

正しく水分補給して 身体の潤いを守りましょう



体の水分が2%不足すると、のどの渇きや運動機能が低下、4%不足すると疲労感や頭痛・めまい等が起こり、脱水症状を起こして様々なトラブルを引き起こします。たっぷり水分を摂って、体を瑞々しく保ちましょう。

◆水分不足度チェック

- 肌がカサカサする
- 唇や口が乾くことが多い
- 体がだるい
- 朝、まぶたがむくんでいる
- 尿の回数が一日五回以内だ
- 冷え性だ
- 便秘または下痢症だ
- 脇の下が乾燥している
- 指で爪の先を押すと赤味が戻るのに三秒以上かかる

◆あなたの水分不足度は

□ 朝、水分を摂らないまま
仕事に行ったり家事を始める

0〜2個

水分不足 20%

充分潤っています。
今のままの生活を
心掛けましょう。

3〜5個

水分不足 40%

少し水分不足気
味。体の水分量は
年々減少していく

ので、1日に0.8〜1.3リットルの水を
6〜8回に分けて飲みましょう。

6〜8個
水分不足 70%

かなり水分不足。食
事以外でもしっかり
水分補給を。喉が乾

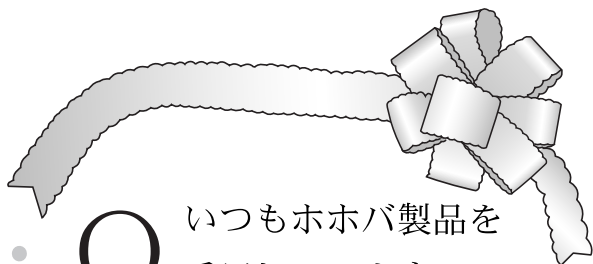
いた、と感じた時は既に脱水が始まっ
ています。朝起きて、お風呂上り、寝る
前に水分を摂る習慣を。

9〜10個
水分不足 90%

危険な状態です。
めまい、立ちくらみ、
筋肉の痙攣等の症
状が出たらすぐに経口補水液等を。
脳梗塞のリスクも高まっています。

◆毎日の水分補給量は？

成人の、一日の排尿量の平均は、



Q いつもホホバ製品を愛用しています。

日差しが気になってきたので、ホホバUVカットを使っていますが、朝は6時半頃起きて、洗顔→化粧水→ホホバ→UVカットを付け、洗濯をしてから身支度をするので、出掛けるまでに30分～1時間位あるのですが、出掛ける直前に付けた方が良いのでしょうか？



A いつもご愛用ありがとうございます。

日焼け止めが最も効果を発揮するのは、しっかりとお肌に馴染む、つけてから20～30分位から、といわれています。

ご質問の場合、丁度お肌にしっかり馴染む位の時間ですから、そのまま大丈夫。しかし時間と共に汗や手で触れたりして落ちてきますので、気付いたら塗り直しましょう。

◆水分補給に良い飲み物は？

しかし、飲み物を一度に沢山飲

約1.2リットル。年齢や体重・体質によっても変わりますが、最低でも0.5リットルは尿を排出しないと、老廃物を出しきる事ができません。その他にも、呼吸や汗から水分が失われていきますから、汗ばむこれからの季節は、特に意識して水分補給する事が大切です。

んでも、中には利尿作用を持つ飲み物もあり、すぐに尿として排出されてしまいますから、飲む物や量にも注意が必要です。

朝、風呂上り、寝る前は忘れず、回数を増やして飲みましょう。そして、水分補給に適した飲みものといえば、やはり「水」が一番です。



スポーツドリンク等は、吸収は早いのですが、糖分を多く含みますから、真夏の外出の際やスポーツの時などに上手に利用しましょう。

お茶やコーヒーに含まれるカフェインには利尿作用がありますから、お茶ならカフェインを含まない麦茶がおススメです。

食物でも、夏野菜には利尿作用の高いカリウムを含む物が多く、スイカやキュウリ等の水分はすぐ尿として排出してしまいますからご注意ください。