



メーカー : 株式会社クラスAネットワーク

原材料 : 水(鉱水)

内容量 : 500ml

希望小売価格 : 140円(税込)

賞味期限 : 製造から2年間

◆商品特長◆

お薬を飲むときに最適な水

「お薬は、水またはぬるま湯で飲みましょう」そうした注意書きは知っていても、水道水は口に合わないからと、お茶やコーヒーなどでお薬を飲んでいる方はいませんか？また、水の中にも種類があり、ミネラル分の多く含まれた硬度の高い水の場合は、ミネラル分によってお薬の成分が変化してしまうこともあります。

「からだのみず」は、そうしたミネラル分を取り除き、お薬に最適なやさしさを実現した、硬度ゼロの水。お薬を飲むときに、ぜひご利用ください。

◆こんな方におすすめ◆

- ・お薬を飲むときに
- ・入浴の前後や寝る前に
- ・赤ちゃんのミルクに

◆薬剤師が答えるQ&A◆

◇軟水・硬水とは？

水の中にカルシウムとマグネシウムがどれだけ含まれているかを硬度という数値で表したものです。含まれている量が多ければ硬度は高くなり、硬度が高ければ高いほど口当たりが重く感じます。

硬度が0～100のものは軟水、100～300は中硬水、300以上のものは硬水です。

日本の水の多くは硬度20～100の軟水です。

◇体にとって水分とは？

人間の体は成人で55%～60%が水分でできています。

その水分の70%は細胞に、30%は血液や骨などに使われます。血液は、酸素や栄養分、老廃物、熱などを運ぶ役目を果たし、汗は体温を調整しています。水分が不足すると、血液がドロドロになり、酸素や栄養分がスムーズに運ばれなくなるばかりか、脳硬塞や心筋梗塞などの病気のリスクも高まります。

◇年をとるとのどが渇きにくくなる？

新生児のときに体内の約80%を満たしていた水分は、幼児で70%、成人で55～60%、60歳以上になると50%くらいになります。

しかし、水を飲む量を減らしていいというわけではありません。高齢になるとのどの渇きを感じにくくなるので、意識して水を飲むようにしましょう。

◇一日に失う水分は2.5ℓ

人間は生活の中で1日におよそ2.5リットルもの体の水分を失っています。

体内の水分の約1%が失われるだけで人間はのどの渇きを覚え、約2～4%の水分が不足すると脱水症状を引き起こします。

体液は常に同じ量でバランスが保たれているので、1日に摂取する水の量も約2.5リットルでなくてはなりません。

1日あたり食べ物からの水分摂取が約0.8リットル、代謝によって作られる水分が約0.2リットル、これだけでは補いきれない残りの約1.5リットルの水分を飲み物から補給する必要があります。

◇水分補給のタイミング

水分摂取は少量ずつこまめに取るようにするのがポイントです。

朝目覚めたとき、1日3回の食事のとき、入浴前後、寝る前、食事と食事の空いた時間に数回などのタイミングで補給しましょう。

1回に約200mlだと、これで1日約1.5リットルを体に負担なく効率よく摂取できます。

<特に気をつけたい就寝前後と入浴前後>

人は寝ている間に約0.5リットルもの汗をかきます。寝る前にはコップ1杯の水を飲むようにしましょう。

また、入浴前後も意識して水分を取るようにしましょう。40度のお湯に10分かると約0.5リットルの汗をかくといわれています。

◆保存方法◆

高温、直射日光を避けて保管してください。

◆注意点◆

水は、いっきにたくさん飲むとおなかを刺激することもありますので、少しずつ飲むようにしましょう。