Damy

科学



水分不足でどうなる？

科学が示す3つの答え

体の水分をほんの少し失うだけでも、集中力や元気、気分に影響することがあります。

Sand がご案内

2026/9/11 · 2分で読めます

damy.wubbigo.com

私たちの体の約60%は水。このバランスが**少し下がる**だけでも、元気や集中力、気分に影響することがあります。科学が示す3つの答えを見ていきましょう。

60%

大人の体

体の大部分は水でできている

大人の体重の約60%は水。筋肉にいたっては、約4分の3が水でできています。



1 集中力が落ちる

研究によると、体重のわずか1–2%ほどの水分を失うだけでも、注意力や集中力、気分に影響することがあります。



水分不足のとき
散らかった頭



水を飲むと
クリアな集中

午後になるとつらいのはなぜ？

朝から昼までは、意外と水を飲んでいないもの。午後にぼんやりしてきたら、次のコーヒーの前に水分もチェックしてみましょう。

★ SAND から

机に水を満たしたコップを置いておきましょう。目に入る水ほど、よく飲まれます。

1時間ごとに1回

リマインダーは Damy で 今すぐ設定 →





暑い日は目標を上げよう

暑いと汗で失われる水分が増えます。Damy は天気に合わせて1日の目標を引き上げられます。

2 頭痛が起こることも

軽い水分不足は、見過ごされがちな頭痛の原因のひとつかもしれません。鎮痛薬に手を伸ばす前に、まずはコップ1杯の水を飲んでみて。

> のどの渇きは、遅れて鳴るアラーム。渇きに気づいたときには、体はもう水分不足になり始めています。



3 元気と気分が揺らぎやすく



失う水分が増えるほど血液量が減り、心臓はいつもより少し頑張る必要があります。それが疲れや落ち着かなさとして感じられることも。ラクダは水を節約して使えますが、私たちは定期的に飲むことを忘れないようにしましょう。

4 では、どうすればいい？ かんたん4ステップ



起きたらすぐ、コップ1杯の水を。



毎食、コップ1杯の水を添えて。



午後の休憩にも、もう1杯。



寝る2時間前で、その日の水分補給はおしまい。



水分不足は宿命じゃない。変えられる習慣です。

コーヒーを飲むなら、水も1杯添えるのを忘れずに。あとは Damy のリマインダーにおまかせ。

Damy を入手 →

読み取って入手

本コンテンツは一般的な情報提供を目的としたものであり、医学的アドバイスに代わるものではありません。

参考文献 →