

# WEB SEMINAR

生命の源である「水」。私たちのカラダは生命を維持するために必要な体液と呼ばれる「水分」で満たされています。座っている時や寝ている間も、気づかないうちに水分は失われており、カラダは時間とともに渴いていきます。本講演では、日々の健康を保つための「水分の重要性」と、効果的な水分補給の方法などについてお伝えします。是非、この機会にご聴講ください。

**配信期間** 2022年4月25日(月) 10:00 ~ 5月2日(月) 22:00

## 水分補給と健康

### PART 1 (30分)

#### 「なぜ水分補給は必要か」

水分は生物が生きていくために欠かせないもの。日々の健康を保つための水分補給の重要性を考えます。

- 体液の働き
- 水分補給と健康の関係

### PART 2 (30分)

#### 「水分補給の方法」

“水分補給”とは何なのか? 日常における発汗や脱水のシーン、効果的な水分補給の組成は何かを考えます。

- 発汗・脱水時の体内変化
- 糖質・電解質の役割

PART1・PART2を期間内に同時配信いたします。

演者

## 永島 計先生

早稲田大学 人間科学学術院 体温・体液研究室 教授  
医師 / 博士(医学)



### お申込方法

**対象者** 医療従事者の方

**参加費無料**

●ご視聴には、事前登録が必要です。右の二次元コードまたは下のURLより、個人情報同意のうえお申込みください。

**応募専用URL** <https://nccx.otsuka/sem/smd000039>

※お申込後に事務局から確認メール(otsuka.jp)で返信をいたします。返信がない場合は、応募が完了していない可能性がありますので、必ず事務局の方へお問い合わせください。

●視聴方法:期限内にお申込みいただいた方全員に、事務局よりメール(otsuka.jp)にて視聴ご案内のURLを送信いたします。受講番号を入力してログインすると、専用ページに移行します。そこから配信日時にご視聴ください。

※事前にno-reply@otsuka.jp(大塚製薬 セミナー事務局)のメール受信設定をお願いいたします。

●お申込期間:4月8日(金)12:00~4月24日(日)23:59

各学会における単位の設定はございません



お問合せ

大塚製薬株式会社「大塚製薬セミナー」事務局

TEL: 0120-556-701 (通話無料/10:00~18:00、無休)

お問い合わせ先URL: <https://opnc.info/medinq>

**【主催】 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部**