

小中學生在春季更需要補充水分

駐福岡辦事處（派駐人員）

一項由新潟大學及早稻田大學研究團隊所發表的調查結果顯示，日本的小學及中學生在春季會比夏季更缺乏水分。主要係夏季時小朋友們大都會注意去補充體內需要的水分，而在春季則怠於去補充體內水分。此項調查係於令和 3 年以新潟大學附屬新潟小中學（新潟市）的學童 349 人為對象所進行的。調查分 4 月及 7 月兩次，調查學童在起床後立即排尿的尿滲透壓及尿比重的情形。發現尿成分隨著尿量增多而增加，呈現尿濃度變濃的情形。

調查的結果依照基準被判斷為「水分稍嫌不足」的學童比率，4 月是 66%，7 月是 50%，顯示水分不足的比率在春季較高。研究團隊分析主要原因是「學童們在夏季對於補充水分的意識較高，所以水分攝取量較多，在春季對於補充水分的意識則為薄弱」。調查團隊是由新潟大學的天野達郎准教授及早稻田大學的細川由梨准教授等人所組成的。此項調查亦是日本政府的科學研究費助成事業的補助對象。

撰稿人/譯稿人：駐福岡辦事處派駐人員王鴻鳴 譯

資料來源：產經新聞 2024 年 7 月 23 日第 11 版