



今回のテーマ 水分補給



暑い毎日が続き、汗をかいたり体がだるくなること多い季節になりました。美容と健康のためにも、適切な水分補給が大切です。「こまめに水分を摂りましょう」とよく言われますが、いつ何をどのくらい飲めばいいのか、猛暑に負けない水分補給方法を知りましょう。

体内での水の役割

- ★様々な栄養素を溶かしこんで体内の隅々まで運びます。
- ★新陳代謝を助けて、栄養が細胞に供給されたときにできる老廃物(体に不要な成分)を汗、尿、便によって排出します。
- ★血液の濃度を調節します。血液がさらさらになり全身の細胞への酸素の補給がスムーズに行われます。
- ★体温調節をします。体温が高くなれば発汗作用を起こして体温を下げ、体温が低くなれば水分に熱を蓄えて、体温が下がらないように働く作用があります。

人体の水分のしくみ

例)成人男性が比較的安静にしていた時の場合



(出典：環境省熱中症環境保健マニュアル(2009)より)(Exercise Physiology 第4版, 1996, 53-54より引用、改変)

体内の水分量

(体重あたり%)

胎児	約90%
幼児	約75%
子ども	約70%
成人	約60%
高齢者	約50%



水分摂取が不十分だと・・・

熱中症

発汗すると脱水による血液の濃縮が起こります。そのため、循環不全を起こし酸素や栄養の運搬がしにくくなり体温調節が出来なくなります。症状としてはめまい、倦怠感、脱力感、けいれん、悪心などがあげられます。

脳梗塞

脳血管が、閉塞または狭窄し脳虚血をきたして脳組織が酸素や栄養の不足のため壊死、またはそれに近い状態になります。

心筋梗塞

虚血性心疾患のうちの一つで、冠動脈の血液量が下がり、心筋が虚血状態になり壊死、またはそれに近い状態になります。

狭心症

心筋に必要な血液が臓器に供給されていない状態に陥るため、胸痛や胸部圧迫感などの症状を起します。

どろどろ
血液に
なる!



1日に必要な水分量

体重(kg) × 1kg当たりの必要水分量(ml)

例：体重50kgの成人の場合・・・

50kg × 50ml/kg = 2500ml の水分摂取が必要になります。

食事で摂取される水分は平均で1日約1000mlなので、残り約1500mlは水を飲むことで摂取する必要があります。



＜体重1kg当たりの必要水分量＞

幼児	100～120ml
こども	50～100ml
成人	50ml
高齢者	40ml

※体調や気温や湿度によって変わってきます。
目安量とし、その時々で調整しましょう！

正しい水分の摂り方

基本的には、のどが渇く前にこまめに水分補給をすることが大切です！！
何を飲むとよいのでしょうか？

【水】エネルギー(カロリー)がないので日常の水分補給には万能です。
水は何でも溶かす作用があるので体内の有害物質を体外へ出しやすくします。

【お茶】水と同じように日常の水分補給には良いですが、カフェインの入ったものだと利尿作用があるので飲みすぎには注意が必要です。

【スポーツ飲料】水分と同時にミネラルを補給できるので、運動中・後に向いています。
日常で飲むにはエネルギー過多になりやすいので注意が必要です。

【アルコール】利尿作用が高く、水分補給になりません。脱水を防ぐために、アルコールを飲むときは一緒に他の飲料水を飲みましょう。

【ジュース】基本的に甘いジュースや炭酸飲料などは、エネルギーが高すぎなので水分補給には向きません。嗜好品として楽しむ程度にしましょう。



＜おおよそ1回にコップ1杯(約200ml)ずつ摂りましょう。＞



就寝前後に必ず水分をとる

睡眠中は、多くの水分が汗となって失われてしまい脱水状態になりやすくなります。朝は、体がもっとも水分を必要としている時です。朝の水分補給は、水分不足で濃くなってしまった体の水分を正常に戻してくれます。目覚ましにも効果的。

入浴前後に水分をとる

入浴中は、予想以上に水分が失われます。のどが渇いていなくてもしっかり水分をとりましょう。

通勤、通学、スポーツをした後に水分をとる

ちょっと汗をかいたな～というとき、空気が乾燥している時など、こまめに水分をとりましょう。

朝・昼・夕の食事時に適量水分をとる

適度な水分は胃腸を刺激し、消化を活発にしますが、一度に大量の水分を摂取すると、胃液が薄まるので消化不良の原因となりかねません。食事の際はつい飲み過ぎがちになりますが、気をつけましょう。

1日に6～8回に分けて適量をとる

一度に処理できる水分量には限界があります。一気に大量に飲むと体に負担をかけてしまいます。

常温で飲む

冷たい水を飲むと、体温を下げ、臓器の働きを悪くしてしまいます。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：佐々木・植田・大町・小堀・佐々木・柴田・新出・田中・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・三宅・矢原