

夏の水分補給と脱水症

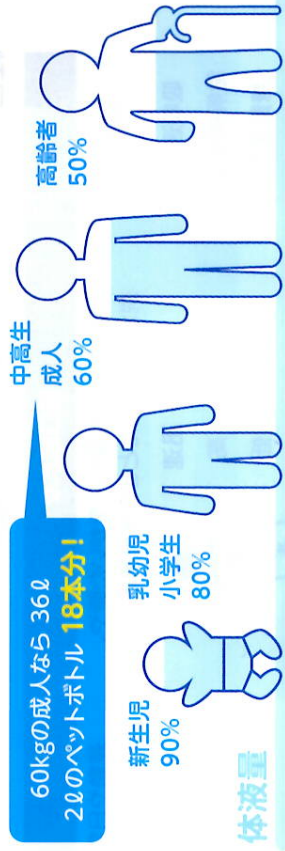
私達の身体の6割は、水分(体液)。この体液の量が減ってしまった状態が「脱水症」です。水分(体液)といっても、水だけでなく、ナトリウムイオンやカリウムイオン等の電解質やブドウ糖や尿素等の非電解質が混ざりあったもので、人が生命活動を維持するのに必要不可欠なものです。まずは体液について、ご紹介していきます。

体液について

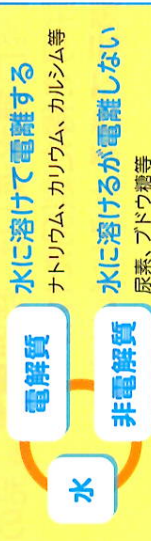
体の水分(体液)の量は、新生児が最も多く、成人・高齢になるほどだんだん減少してきます。また年齢や性別(男>女)、筋肉量や体格によっても異なり、とくに体液を貯える場所である「筋肉」が多い人は、体液量が多くなります。

体液は、人が生命活動を維持するのに必要な水分で、血液・リンパ・汗・尿・唾液・涙等があります。

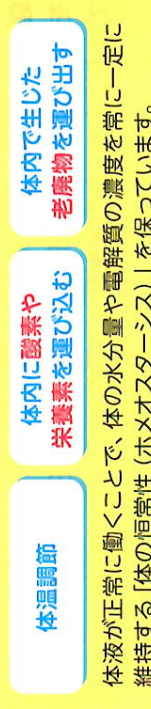
1日のよだれ(唾液)は1Lにもなります。



体液の成分



3つの主な働き



体液のバランス

毎日入れ替わりながら、一定量を維持しています

飲み物から摂りたい水分量は、年齢や疾患、体格等により異なりますが、約10~1.2Lです。

※1 体内で食べ物がエネルギーに変わる時に生じる水分

※2 知らないうちに呼吸や皮膚等から蒸発する水分

体液の水分には、体外から体内に入る水分(IN)と、体外へ出ていく水分(OUT)があり、その収支は、一定量になるように調節されています。このバランスが崩れると、体液が不足して脱水症等を起こしてしまいます。

体重60kgの成人の場合

身体に入る水分(IN) 2500mL

- 食べ物から 1,000mL
- 飲み物から 1,200mL
- 代謝水^{※1}から 300mL

身体から出る水分(OUT) 2500mL

- 尿や便から 1500mL
- 汗・不感蒸泄^{※2}から 1000mL

飲料・食事の不足



発汗・下痢・嘔吐等



バランスが崩れると...

脱水症

日常での水分のとり方

1日に必要な水分

左下の「体液のバランス」にも記していますが、生きていくのに必要な水分量は、成人で約2500mLです。このうち、「飲み物からとる水分」は、1000~1200mL程度が目安になります。

● 摂取方法 (1日1000~1200mLの飲水を行う場合)

1日 5~6回 × 200mL
7~8回 × 150mL
コップ1杯程度を目安にします。

※心臓病や腎臓病では、塩分や水分の制限が必要な方もいます。医師からの指示を確認し、その方に適した水分補給を行って下さい。

● 年代に応じた摂り方

乳児

保護者が、機嫌やおむつの尿量、発汗等を見ながら不足しないように母乳やミルクを摂取させる。

幼児・学童期

水分補給が必要であるため、自由に飲水できる環境が大切。ただし甘いものや塩分の多いものなど飲料の種類により、摂り過ぎに気をつける。

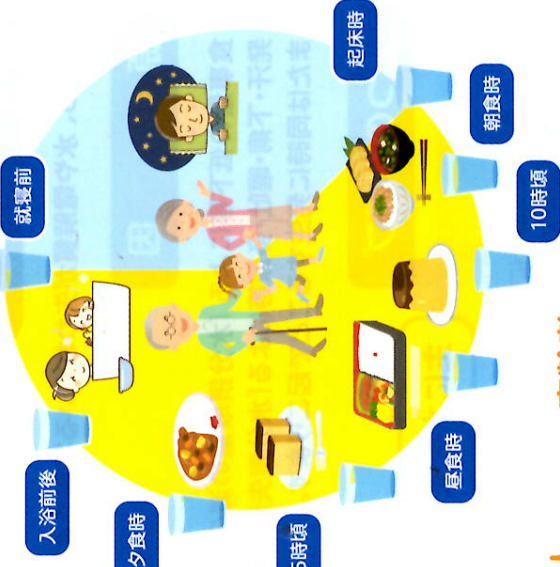
成人

喉が渇く前に水分摂取を行う。

高齢者

喉が渇いたという感覚が鈍化し、口渇感も感じにくいため、上図のように、定期的に時間を決めて水分を摂取する。

1日の中でこまめに水分をとりましょう。



飲料の種類

飲料の種類	ポイント
水	食事がきちんと摂れていれば、日常的な水分補給としておすすめ
お茶	緑茶はカフェインが多く利尿作用があるため、飲み過ぎに注意。麦茶、ほうじ茶、ルイボスティー、コーン茶、黒豆茶等はノンカフェインのため安心して飲める
スポーツドリンク	スポーツをする時に飲むもの。糖質含有量多めのものが多いため注意
ジュース	ジュースや炭酸飲料はエネルギー・糖質過多のため、嗜好品として楽しむ
コーヒー・紅茶	カフェインが多いため、水分補給というより1日2~3杯嗜好品として楽しむ

● 飲料の種類と注意点

アルコールは、利尿作用が強く、水分補給には適しません。それ以外の飲料を飲む際は、下のポイントに注意して、上手に摂りましょう。

● 食品からの水分量

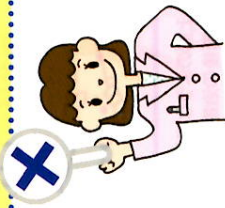
飲料から水分補給をしても、食事の摂取量が少ないと、水分不足になってしまう可能性があります。食事で、汁物や水分を豊富に含む野菜・果物を摂ることで、水分の補給ができます。

食品名	1回量	水分量(g)	食品名	1回量	水分量(g)
ごはん	1杯(150g)	90.0	すいか	1切れ(150g)	134.4
レタス	葉3枚(100g)	95.9	メロン	1切れ(100g)	87.9
きゅうり	1本(100g)	95.4	ヨーグルト	100g	87.7
トマト	中1/2個(100g)	94.0	シャーベット	100g	69.1
なす	1本(100g)	93.2	ラフトアイス	100g	60.4

水分量は、ほぼ同じ!



食事が少ない人には、果物や粥、スープ、ゼリーやシャーベットなどがおすすめです。



ビール10飲むと、1.1Lの水分が失われるため、アルコールは水分摂取にはなりません。