

Q、成人1人の1日あたりの水分摂取量として適切なのは次の内どれ？(食事に含まれる水分以外で)

A、200～500mL B、500mL～1000mL C、1000mL～1500mL

答え：C

身体からは汗や排泄物等、様々な要因で水分が出ていきます。特に人体からは200mLほどの汗を寝てる間にかくとされており、無意識の状態でも水分を失っています。水分が少なくなると脱水症状(めまい、吐き気、嘔吐、痙攣等の症状)が起きることがあります。

さらに脱水が進むと、腎不全等の重篤な内臓不全が起き、死に至ることもあります。

水分補給としては水を飲んでいればいいのか。

水だけを飲んでいると、低ナトリウム血漿(体内の塩分濃度が異常に低くなること)になることがあります。体内からは塩分も水分と一緒に出ていきますが、そこに塩分が含まれていない、水だけをとってしまうことで、体内の塩分がますます薄まり、そういう状態を発症することもあります。ポカリスエット、アクエリアス、OS1等も摂取することが推奨されます。

糖尿病の人は、スポーツドリンク等飲んでも大丈夫でしょうか。






糖尿病の方の場合、インスリンの働きが弱くなっていることが多いので、スポーツドリンクの摂取で血糖値が急激に上げることがあるので、控えたほうがよいでしょう。しかしそれだけでは危険なので、汗をかいたときなど、水などにひとつまみの塩を入れるだけでもかなり効果は変わってきます

お酒の量には注意

飲酒により、脳が麻痺することで、抗利尿ホルモン(尿の排せつを調節する物質)の分泌を促す脳の部位が麻痺し、トイレが近くなります。よって水分の排出が多くなり、脱水の危険性が上がります。

飲酒＝水分補給ではありませんので注意です！

おまけ（尿の色で体内の水分量が分かる）

	普段通りに水分を取りましょう
	コップ1杯の水分を取りましょう
	1時間以内に250mlの水分を取りましょう 屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう
	今すぐ250mlの水分を取りましょう 屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう
	今すぐに1,000mlの水分を取りましょう この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっていたらすぐ病院へ行きましょう

厚生労働省ホームページ「尿の色で脱水症状チェック」より

筆者からの一言

ますます熱くなってきますが、脱水に気を付けて夏を乗り越えましょう！