



えいよう 栄養だより

2024年 夏号

7月になり気温が上がる中、蒸し暑さもありますが、いかがお過ごしでしょうか。
今回は「水分補給の大切さ」についてお話しします。夏は空調によりノドの渇きが感じにくかったりします。
熱中症予防だけでなく、日々の体調管理もかねていますので、意識して水分摂取を心がけ、暑い夏を乗り切っていきましょう。



ヒトはなぜ水が必要なの？

体はほとんどが水でできています。体重の50~60%が水分で、呼吸により一般的な人の1日の水分の出納は約2.5L（尿約1500ml、不感蒸泄約900ml、便約100ml）です。

食事からも水分はとれますが、夏場は汗をかく分、意識して水分をとることを心がける必要があります。

また、一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩し、体調不良を引き起こしてしまいます。体重の20%の水分が失われると重篤な状態を引き起こしかねません。

水分が少ないと、尿の出が悪くなり、尿をへらしても水分が足りない場合は血液中の水分量が減ってきます。そうすると血液がドロドロになり、血栓症のリスクが高まるので注意が必要です。

一般的に1日あたり1200mlの水分を摂ることが望ましいとされていますが、
心臓や腎臓疾患などで、水分制限のある方はかかりつけ医師にご相談ください。



水分が不足しているかどうか

尿の色をみてみましょう。正常な尿の色はレモン色をしています。脱水気味になると、黄色や茶色など濃い色の尿になります。また、以下の項目で脱水かどうかの目安になります。

- ・唾液がでるか。舌の表面が乾燥していないか。
- ・爪をおして離れたときに、すぐピンク色に戻るか。
- ・皮膚にはりがなく、乾燥していないか。
- ・手の甲をつまんで離れたときに、皮膚がすぐに戻るか。など

他にも、食欲の減退、頭がぼんやりする、体がだるいなども脱水時におきやすい症状です。



効果的な水分のとりかた

* のむ量 *

1回コップ1杯（150~250cc）、少しずつこまめに摂りましょう。

* のみもの *

水やお茶で補うことを心がけましょう。スポーツドリンクやジュースには糖分が多く含まれます。また、アルコール飲料や多量のカフェインを含む飲料には利尿作用があるため、水分補給には向きません。

* タイミング *

①就寝前、起床時・・・寝ている間に皮膚や呼吸から水分を失っています。

朝いちばんに水分をとることは、水分不足に陥っているからだには重要で、
血液中のミネラル濃度の上昇を防ぐことができます。

②食事をする時やその合間

③運動中やその前後・・・水分だけでなく、ミネラル（ナトリウム・カリウム・カルシウムなど）も補いましょう。

④入浴前後・・・発汗により水分を失っています。入浴後には水分補給が大切です。

