

脱水を予防しよう！

暑い日が続いていますが、水分はしっかり摂れていますか？今回は脱水を予防するために必要な水分補給についてのお話です。

体内での水の働き

- 食品や飲料水から摂った水分は、腸から吸収され、血液などの**体液**となって全身を絶えず循環しています。体液は、**体温調節、酸素や栄養素の運搬、老廃物の排出、新陳代謝がスムーズに行われるように体液の性状を一定に保つ**など、身体にとって非常に重要な役割をしています。
- 人の身体の大部分を占める水分ですが、体内の水分量は、**体格や性別、年齢によって変わります**。特に高齢になると、水分を保有するための筋肉量が減り、体内の水分量が減ってしまうこと、喉の渇きに気づきにくくなることから脱水を起こしやすいと言われています。

年代別：体内の水分量	子ども：70～80%	成人：60%	高齢者：50%
特徴	 代謝が活発で水分が奪われやすい。	 女性は55%。女性の方が筋肉量が少ないため水分量が少ない。	 体内の水分量が少ない。喉の渇きに気づきにくい。

1日に必要な水分摂取量

一般成人では1日に2.5Lの水分摂取が必要とされています。



脱水症とは？

汗によって**体液が失われ、体液を作るために必要な水分と電解質が不足している状態**のこと。自覚症状として、**口の渇きや体のだるさ、立ちくらみ**などが現れます。また、脱水の症状は体重の減少率によって変化し、3段階に分かれます。**体重の減少率が大きくなるほど脱水の症状は重症**となります。

軽度：体重減少1～2%

<症状>

喉の渇きや尿量の減少、軽い下痢や嘔吐、微熱など。

中等度：体重減少3～9%

<症状>

全身の倦怠感や頭痛、嘔吐、めまい、血圧低下、臓器の血流低下など。

重度：体重減少10%以上

<症状>

心臓・腎臓・呼吸機能不全が見られ、死に至ることもある。

脱水予防のための水分補給のコツ

《こまめな水分補給》

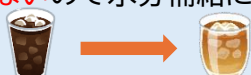
1日の水分の摂取量のうち、飲み物からは**1.2L程度**(食事由来や代謝水を除いた量)が推奨されています。コップ1杯を200mlとすると約6杯分になりますが、**一度に飲むのではなく、こまめに分けて飲むように心掛けましょう。朝起きた時や、食事中、入浴前など飲むタイミングを習慣づけて意識的に水分摂取するようにしましょう。**

《食事をしっかりとる》

飲み物だけでなく、**食事にも水分が含まれます**。特に、**野菜や果物は約90%以上が水分からできて**いるので、良い水分摂取源です。食材の水分を残すためには、**焼く・揚げるよりも、煮る・蒸す・茹でる調理**をすると良いでしょう。また、**スープや味噌汁等の汁物は、効率的に水分が摂れるため、1日1回は食事に取り入れるように**しましょう。

《利尿作用の高い飲み物は避ける》

コーヒーや緑茶などの**カフェインを含む飲み物**には利尿作用があります。これらを水分補給として過剰に摂取してしまうと、**かえって脱水を引き起こす可能性**があるため注意が必要です。同じお茶でも**麦茶はカフェインを含まないので水分補給にお勧め**です。



《汗をかいたら塩分・糖分もとる》

脱水症の原因は水分の摂取不足ではありません。汗をかくことで塩分などの**電解質が体内から失われ**、体内のミネラルバランスが崩れて起こります。汗をたくさんかいた時は水やお茶だけではなく、**塩分などの電解質が含まれるタブレットや経口補水液、腸管での水分吸収を促進してくれる糖分を含むスポーツドリンク等**を取り入れましょう。



※治療中の方は治療のために決められた水分の量、ミネラル量を守りましょう。

ベル薬局グループ管理栄養士による無料栄養相談受付中！

ベル薬局管理栄養士作成 健康レシピはこちらから⇒



<参考文献・引用>

上下水道：「健康のため水を飲もう」推進運動 - 国土交通省 脱水とは | 効率的な水分補給 | 大塚製薬工場
気をつけよう！ 幼児・乳児の脱水症 | 大塚製薬工場 水分だけとっても脱水予防にならない？ | キュービー

R7.7月号 作成：ベル薬局 管理栄養士 松崎