

塩竈市立病院

# 栄養だより

～水分補給のススメ～



5.6月号

## 行事食予定

【5月】  
5月 5日 端午の節句

【6月】  
6月中旬 あじさい膳



これから訪れる蒸し暑い季節は、水分摂取が不十分な事が一因となり、若年層ではスポーツ中、高齢者では室内に於ける熱中症による死亡事故の発生など、痛ましいニュースが後を絶ちません。また、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な病気も、水分摂取量の不足が発症リスクの一つとなっており、冬に発症が多いイメージの脳梗塞ですが、気温が上昇して脱水を起こしやすい夏場にも多く、発症時間は、就寝中のため水分をとれない夜間から早朝が多いと言われています。今回は私達の体にとって不可欠な「水」について考えてみましょう。

## 体は水で出来ている!



成人男性の体の約60%が水分です。体重60kgの場合は約36kg（36ℓ）が水分、1.5ℓのペットボトルにすると24本分です！人間の体は水で出来ていると言われるのも納得ですね。体に含まれる水分量は、年齢や性別によって変化します。お肌も瑞々しい赤ちゃん時代に70-80%あった水分が、年齢を重ねて高齢になると50%程度にまで減少。また、女性は体脂肪量が多いため、水分量は男性よりも少ない55%程度と言われています。

## 体内での水の働きを知ろう！

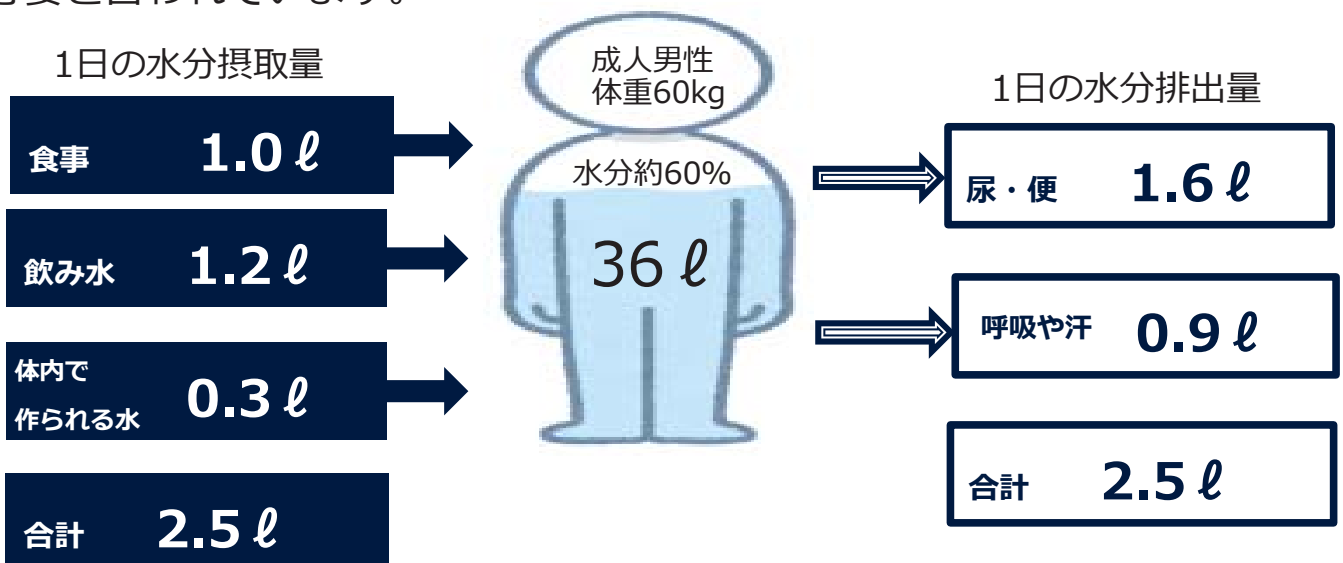


体内の水分は、特定の場所に溜まっているのではなく、血液など「体液」として全身を廻ったり、細胞内に存在して細胞間を移動したりなど、常に全身を移動しながら存在しています。



水には物質をよく溶かす性質があります。例えば、唾液（水分）には消化酵素が溶け込んでいます。食べ物を口に入れると唾液が出て食品と混ざり、体内で利用し易いよう消化します。このような体の中で起きる様々な化学反応に於いて、水は重要な役目を果たしています。また、消化された栄養や、取り込んだ酸素を体液に溶かして全身に届けたり、老廃物を回収し尿として体外に出したりと、体内での物質運搬にも水は欠かせません。汗を出して体温を下げるなど体温調節にも関係しており、水は生命活動そのものを支えていると言えるでしょう。

## 1日に必要な水分はどの位でしょうか？

尿や便、呼吸や汗などから失われる水分は1日2.5ℓあり、それを補う為には同量の2.5ℓ、そのうち飲み水からは少なくとも1.2ℓの水分補給が必要とされています。



人間は食べ物（栄養）がなくても数週間から数ヶ月間も生きられるようですが、水を1滴もとらなければ、4-5日位で命を落としてしまうと言われています。体内の水分が失われ脱水状態になると、体温調節ができないため体温が上がり、汗や尿が出ないため老廃物が溜まり、全身の機能障害が起こります。

体水分の5%を失う	脱水症状や熱中症などの症状が出現	
体水分の10%を失う	筋肉の痙攣、循環不全などが出現	
体水分の20%を失う	死に至ります	

## 時間を決めて水分をとろう！

一般的な水分摂取の目安は、少なくとも1日に1.2ℓ（1200ml）。コップ1杯を200mlとすると6杯分以上となります。大変そうですが、一度にたくさんの水分をとる必要はありません。回数を分けて飲む事で、過剰に排泄されることなく蓄えられるため、脱水予防にはよいと言われています。

喉の渇きの感じ方には個人差があるため、下記を参考に、水を飲むタイミングを習慣付けましょう。特に、入浴中や就寝中はたくさん汗をかき水分が不足しがちです。「起床時」と「入浴前後」には意識して水分をとるようにしましょう。





## 水分なら何を飲んでもいいの？

水分補給には水！お茶類なら麦茶がお勧めです。コーヒー、お茶の中でも玉露、エナジードリンクには、利尿作用のあるカフェインが特に多く含まれています。アルコールも利尿作用が強く「ビール10本飲むと11本分の水分を失う」と言われ、脱水の原因となります。また、スポーツドリンクやジュースなど糖分の多い飲み物の飲み過ぎにも注意が必要です。

蒸し暑い場所での作業で多量に汗をかいたり、室内に居ても、水分摂取が少なく、口の渇きやだるさなど脱水症様の症状がある場合には「経口補水液」がよいでしょう。汗で失われた水分と電解質を効率よく吸収するための塩分と糖分の配合となっています。市販品もありますが、買い置きがない時には、家でも簡単に作れます。脱水症に特化した「経口補水液」ですが、飲み過ぎは糖分や塩分の過剰摂取の原因となります。特に治療中の疾患のある方は、水分の適正な摂取量や、飲む水分の選び方を、主治医や管理栄養士に相談しましょう。

**お家でつくる 経口補水液**

<b>塩</b> 小さじ1/2 (3g)			 <b>水1ℓ</b>		<b>お好みでレモン汁</b> 	 <b>砂糖</b> 大さじ4と1/2 (40g)
----------------------------	---	---	---	---	--	---

\*衛生面に配慮し、作り置きはしないようにしましょう。      200mlあたり31kcal/塩0.6g/砂糖8g

## 食事もしっかり食べましょう！

水分は、飲み物だけでなく、食事からもとる事ができます。食事をしっかり食べる事は、低栄養だけでなく、脱水症の予防にもなります。水分が不足ぎみの時は、お粥や雑炊、汁物など水分多めの調理方法にしたり、間食に水分たっぷりの果物やゼリーをとるとよいでしょう。

参照・引用：厚生労働省後援「健康のため水を飲もう」推進委員会資料/大塚製薬HP「身体と水分」/サントリーHP「水大辞典」  
Kewpie「知っておきたい高齢期の食事・水分補給」/八訂栄養成分表