

効果的な

[特集]水分補給
夏を元気に乗り切る!知っておきたい

水分補給

夏バテとよばれる食欲不振やだるさ。その原因は、もしかしたら水分不足かもしれません。大量の汗をかきこの季節、「のどが渴いたら飲む」のではなく、意識して水分補給を行い、健康的に夏を乗り切りましょう。



水分補給は、 健康の基本

体の多くを占める水分は健康面との関係が深く、数%失うだけでも、様々な症状を引き起こします。わたしたちの体から、通常1日に2.5ℓもの水分が体の外に出ていきま。体内でつくられる水分は、実は1.3ℓ程度です。これを補う意味でも、適切な水分補給はとても大切な習慣であり、健康づくりの基本ともいえます。

水分不足による 体の症状

- 2% のどの渴きを感じる
- 3~4% 強い渴き、イライラ、食欲不振など
- 5% 脱水症や熱中症の症状

これ以上で生命に
関わる可能性があります!

このように、水分不足は体に様々な影響をもたらします。特に大量に汗をかきこの季節は、無意識のうちに水分不足になりがち。いつも以上に注意して、適切な水分補給を心掛けましょう。

年齢ごとに異なる 「渴き」のリスク

体の水分は、成人で約60%、子どもで約75%、高齢者で約50%といわれています。高齢者は、成人と比べて約10%ほど少なくなります。さらに、「渴き」を感じる機能も低下するため、無自覚のうちに脱水症状に陥ってしまうケースも珍しくありません。

脱水症は、この時期、特に心配な熱中症のリスクだけでなく、脳梗塞や心筋梗塞の引き金にもなります。

また高齢者と同様に、脱水症のリスクが高いのが、乳幼児です。体内の水分割合は成人に比べて多いですが、その分、排泄量なども多く、「渴き」をつまぐ伝えられませぬ。

泣き止まないなど、いつもと異なる行動をとる場合は、水分不足が原因であることも考えられます。体重やおしっこの量、回数、便の硬さなどにも注意しておきましょう。

効果的な水分補給方法とは

こまめに水分摂取できていますか? ~1日の摂取するタイミングの目安~



脱水の目安は急激な体重減少です。
例: 体重60kgの方で1週間に2kg以上体重減少するなど

水分(水やお茶)は、1日約1200~1500mlを目安にとるよう心掛けましょう!

汗をよくかく時期にはその分飲む量もプラスしましょう!

※水分制限の指示のない方の場合のとり方の目安です。

大量の汗をかいた場合は、水分のみでなく塩分も一緒に出ていくので、**オオエスワン**のような経口補水液が効果的です。※水分制限のある人は主治医と相談しましょう。

(監修: 内科 高橋 泰)

