

# えいようか通信

## 水分補給について話そう。

暑かった8月も終わり、これから少しずつ涼しくなっていますね。皆さんは夏だけでなく、秋～冬にかけても水分補給はしっかりとできていますか？熱中症や脱水症は夏場だけに起るわけではありません。熱中症に対する警戒心が薄れてしまつたこれからの季節は、意識して水分補給を行うことがとても大切です。そこで今回は、正しい水分補給についてお話しします。

### ●水の出納

人は、体内に入ってくる水分と体外へ出ていく水分をおおよそ同量にすることで、体内の水分量を一定に保っています。

下の図のように、体内に入ってくる水は主に飲み物と食べ物に含まれている水分です。一方、体外へ出ていく水分は、尿や無意識のうちに皮膚などから出ていく水分が大半を占めます。摂取した水分量よりも排出した水分量が多くなると水分不足となり、脱水と言われる状態になります。

### ●脱水にならぬ

では、体内の水分が不足するとどんな症状が現れるのでしょうか。

右下の表のようつに、体重あたり2%の水分を失つと口や喉の渇きが始めます。この症状は誰でも感じたことがあるのではないのでしょうか。脱水の予防には、口や喉

### 摂取量

飲料水中の水分  
食べ物中の水分  
その他



### 排出量

尿  
不感蒸泄  
その他

〈水分の摂取量と排出量の関係〉

失う水分量 (体重あたり)	症状
2%	口渇感
5%	口渇感、乏尿、脱力感
7~14%	精神症状、幻覚、意識障害
20%	死に至ることも

の渇きを感じる前に水分補給をすることが望ましいですが、遅くとも口や喉の渇きを感じた段階で水分補給することが大切です。

そして、7~14%の水分を失つと、意識障害を起し、20%の水分を失つと死に至ります。

### ●水分補給

ここまで体内の水分についてお話してきましたが、皆さん普段どのような飲み物で水分補給をされていますか？水分補給と聞くとスポーツ飲料や経口補水液といった飲料でされている方も多いかもしれませんが、そこで、スポーツ飲料と経口補水液についてそれぞれまとめてみました。

右下のようにアクエリアスやポカリスエットなどのスポーツ飲料は糖質含有量が多く、約30g(大さじ3程度)の砂糖が含まれています。また、ナトリウムなどの電解質はOS-1などの経口補水液の方が多く、体内に吸収されやすい濃度であるためスポーツ飲料よりも効率よく吸収されます。

とはいえ、日常的な水分補給には適していません。水分補給はお茶かお水が基本です。

発行者：栄養課

場所  
本館2階西

夏号



四季発行  
(年4回)

- スポーツ飲料  
糖質含有量：多い  
電解質含有量：少ない  
吸収：ゆっくり  
目的：脱水予防

### 〈商品例〉



- 経口補水液(OS-1など)  
糖質含有量：少ない  
電解質含有量：多い  
吸収：速い  
目的：軽度～中度の脱水症の改善

### 〈商品例〉



スポーツ飲料は脱水予防や、大量に発汗した際の水分補給を目的に、経口補水液は脱水症の改善を目的に使用する物として販売されています。

それぞれの特徴を知り、最も適した飲物で水分補給ができるのが良いですね。

### ●ペットボトル症候群

「ペットボトル症候群」という言葉を聞いたことはありませんか？

ペットボトル症候群とは、「清涼飲料水多飲症に起因する、急性の糖尿病」で、意識障害を引き起こすこともあります。

清涼飲料水を毎日2リットル程度、1ヶ月以上飲み続けると発症しやすいとされています。

このペットボトル症候群は、糖尿病の発症頻度の比較的低い20~30代の男性の発症が多いとされており、元々糖尿病と診断されている方だけが発症すると言つわけではないです。清涼飲料水の大量摂取に対する抵抗感や意識の問題などではないかと考えられます。

清涼飲料水を水分補給として飲むことは控え、お茶かお水で水分補給を行うよう心がけましょう。



## 編集者の声

私の父親は「喉が渇いている時のビールが美味しい」と言つて、夕食で美味しくビールを飲むために、仕事中心あまり水分補給をしないそうです。父親の気持ちは分からなくもないですが、仕事中心熱中症になりかねず、アルコールには利尿作用があるため、いつ脱水になつても不思議ではないなとも感じます。今まで熱中症や脱水になつたと感じたことはないのですが、せめて夏場だけでも積極的に水分補給をして貰いたいものです。

アルコール飲料を水分補給の目的で飲んでいたり、アルコール飲料を美味しく飲むために昼間水分を摂取しなかつたりする方は水分補給の方法を今一度見直して見て下さいね。

(3頁)



参考文献：ネオエス力基礎栄養学第3版同文書院、ヒューリック管理栄養士2021クイックメディア、写真：明治、大塚製薬、コカ・コーラホームページより引用