

# えいようか通信

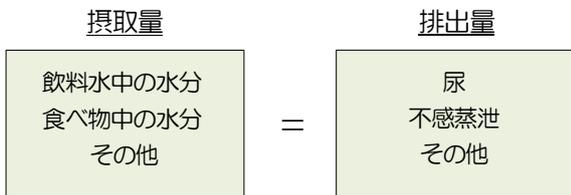
## 水分補給について

徐々に気温が上がリ、夏へと向かっていますね。エアコンを利用した涼しい環境でも、身体の水分は自然に失われています。喉が渇いたなど水分不足を感じる前に意識して水分補給を行うことがとても大切です。今回は、正しい水分補給についてお話します。

### ●水の出入

ヒト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。また、ヒトの体内は水分だけでなく塩分などの電解質も含まれています。

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は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。



〈水分の摂取量と排出量の関係〉

### ●水の必要量

では、このくらい水分を摂取すれば良いのでしょうか。簡単な計算方法は、体重kg×30mlの計算式で求められます。この30mlは平均値であり、年齢によって水分の必要量は変化するため、下記の表を参照してください。ただし、透析をされている方や心不全などで水分制限の

発行者：栄養課

場所  
本館2階西

夏号



四季発行  
(年4回)

指示がある方は、医師の指示に従いましょう。また小児の水分必要量は、この計算式には当てはまらないので、医師や栄養士に確認してください。

年齢	必要量
~54歳	体重kg×35ml
55~64歳	体重kg×30ml
65歳以上	体重kg×25ml

例) 60歳、体重60kgの1日必要量  
 60kg×30ml=1800ml  
 食事以外で摂取する水分は200ml コップ=6杯が目安

### ●水が不足するサイン

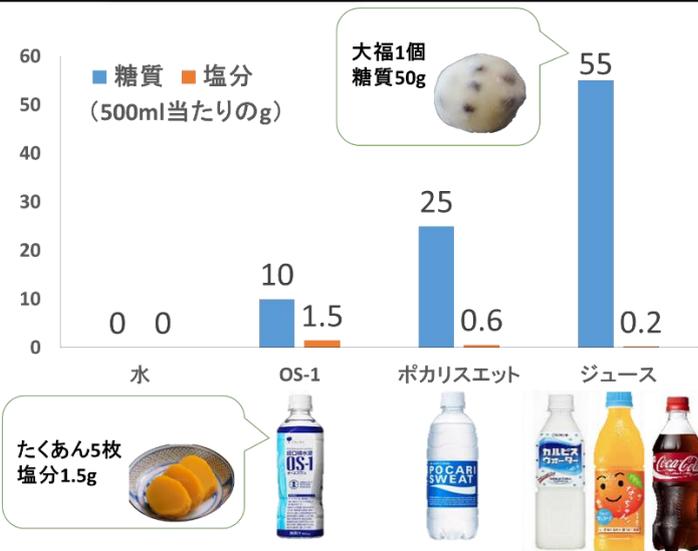
体重あたり2%の水分を失うと口や喉の渇きが出始めます。そして、7~14%の水分を失うと、意識障害を起し、20%の水分を失うと死に至ります。

口や喉の渇きは誰でも感じたことがあるのではないのでしょうか。他には、普段より尿の色が濃くなった、便秘、足が冷えるといった場合も水分の不足傾向と考えられます。脱水の予防には、口や喉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。こまめに水分補給を行いましょう。

### ●水分補給の方法

こまめに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。暑い夏には、冷たいジュースや炭酸飲料、経口補水液を利用する方も多いかもしれません。そこで、飲み物の違いについてみてみました。

起床後、お風呂上がり、トイレへ行った後など摂取するタイミングを決めておくこともお勧め



ジュース類は種類を問わず糖質を多く含み、経口補水液は糖質が少なく作られています。シユース1本の糖質は、大福1個と同じくらいの量です。砂糖では約50g(大さじ7杯程度)と同じです。シユース類は、水分と共に糖質の摂取に繋がることが分かりますね。過剰摂取した糖質は脱水を招く可能性もあるため、シユース類を中心に水分補給することは注意が必要です。

体内に近い状態とするには電解質(図では塩分)も必要です。シユース類にはほとんど含まれていませんが、脱水予防として利用される経口補水液やスポーツ飲料は電解質も含まれます。しかし、経口補水液1本は漬物5枚程度の塩分と同じです。1食の塩分目安量は減塩で2g、普通の食事で3gです。経口補水液は常用するのでなく、多量に発汗する場合や、脱水症の改善を目的に利用しましょう。

このように、水やお茶以外の飲み物には糖質や塩分が含まれています。基本はお茶かお水、味わいを楽しむ物として味の付いた飲み物を利用できると思います。

### ●水分損失量の目安

水分不足の目安として口や喉の渇きなどを例に挙げました。症状を感じる前から、早めに水分補給を心がけることが大切です。日常動作で損失する目安を以下に挙げてみますので、参考にしてみてください。

睡眠 500ml 29度、8時間	入浴 400ml 43度、7-10分	通勤 200ml 27度、1時間

### 編集者の声

暑い夏は冷たい物が食べたいですね。身体を冷やします。こまめに水分補給をして暑い夏を乗り越えましょう。(井上、朝野)

参考: 大塚製薬「ココア、コーラ、サントリー」 ASPEN 1993 大塚製薬