

水分は小まめに摂れていますか？これからの暑い季節、汗をかくことも多くなり『脱水や熱中症』が心配です。また、水分不足は脳梗塞や心筋梗塞など、命に関わる病気にもつながる恐れがあります。そこで今回は『水分摂取』に関するお話です。

★ 身体と水分の関係

身体約60%は水分で作られています。水分は細胞内にある『細胞内液』と細胞の外にある『細胞外液(血漿や間質液といった体液)』のことを指し、これらの水分が行き来することで、細胞の機能を正常に保つ役割を担っています。

＜身体の中での水分の動き＞

① 体の中の運搬作用

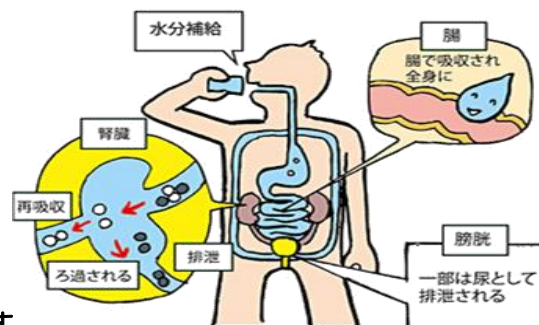
- ・ 食物を消化吸収して得た栄養素
- ・ 酸素やホルモンを各組織に運ぶ

② 老廃物の排泄

- ・ 肺を通して、呼気として排泄される
- ・ 血液を通して、腎臓に運ばれ尿となって排泄される

③ 体温調節

- ・ 汗をかくことで汗が蒸発し気化熱として体表を冷やす



★ 水分が不足すると？

- ① 1%不足：喉の渇きを感じる
- ② 2%不足：脱水症状が始まる
- ③ 5%不足：脱水症状、熱中症の症状が出現する
- ④ 10%不足：筋肉の痙攣、循環不全などが起こる
- ⑤ 20%不足：死に至る可能性がある



脱水症状から、熱中症・脳梗塞・心筋梗塞といった病気にもつながります。

特に脳梗塞は、夏と冬に多く、また夜間から早朝にかけて起きやすくなっています。これは就寝中に水分を摂取していないため、脱水傾向になることや、夏の水分不足が影響していると考えられています。(要因としては、血液の水分減少から血液の粘度が上昇し、血栓ができやすくなるからとされています。このことからエコノミークラス症候群予防にも水分摂取は重要です。)

尚、高齢者は、加齢に伴い筋肉量が低下し、筋肉が蓄えている水分が減少するため、身体の水分量が若いときよりも約10%少ないと言われています。喉の渇きも自覚しにくく脱水症状に陥りやすくなっているため、より意識して水分補給を行う必要性があります。

★ 1日の水分摂取量？

体内の水分は、汗や排泄、呼吸等により常に失われており、その量は1日約2.5ℓです。一方、1日3食摂っている場合、食べ物から約1ℓの水分を摂取出来ています。加えて摂取した食べ物を分解しエネルギーを作り出すときに生じる水分(代謝水)が0.3ℓ程あります。つまり体内の水分量を維持していくためには、1日に約1.2ℓの水分を摂取する必要があります。暑い季節や運動中・運動後等は、通常よりも多くの水分が必要となります。



★ 水分補給のタイミング

喉の渇きを感じた時には、既に脱水が始まっています。そのため、喉の渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。生活リズムの中で水分を摂る習慣をつけましょう。例えば、起床後すぐ、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、入浴後、就寝前等です。1回付きコップ1杯程度(150～250ml)が理想です。特に就寝中や入浴中には、発汗や呼吸など水分が不足するため、起床後や入浴後にはコップ2杯程水を飲む習慣をつけましょう！枕元に水分を置いておくこともお勧めです。尚、一度に飲み過ぎてしまうと、水分量の調整をしている腎臓に負担がかかってしまい、むくみの原因にもなるため、小まめに摂るようにしましょう！

★ 水分補給に適した飲み物

お勧めは「水」です。ノンカロリーで手軽に摂取できます。いろいろな種類の水がありますがご自身の好みにあった物、飲みやすい物、目的などに合わせて選びましょう。

【注意が必要な飲み物】

① コーヒー・紅茶

カフェインには利尿作用があるため、尿の量が増え水分不足を促し易くなります。

② アルコール

アルコールを体内で分解・代謝する際に、水分を必要とするため摂取した水分よりも、排泄する水分の方が多くなります。飲酒する際には、同量の水分も摂取するようにしましょう。

最近では、ミネラルウォーターも種類が豊富ですし、ノンカフェインの飲み物もあります。また、水筒やマグカップ等も色々な機能・デザインの物があります。選ぶ楽しみ、飲む楽しみ、持ち運ぶ楽しみを見つけて、小まめに水分補給を行い、暑い夏を乗り切りましょう！