



～ 脱水症に注意しましょう ～

今

年も暑い夏がやってきました。沢山の汗をかく今の季節、注意したいのが「脱水症」です。「喉が渴いた」と感じた時には既に脱水が始まっている証拠のため、渴きを感じる前に水分を摂取することが大切です。今回は脱水症についてお話していきます。



◆脱水症とは？

脱水症とは、体内の水分が不足した状態に陥る状態の事を言います。人間の身体は全体重の約60～70%、乳幼児では約80%が水分(=血液などの体液)で構成されていますが、脱水症の症状は失われる水分の割合によって異なり、全体重の2%の水分が失われると喉の渴きを自覚するようになります。更に水分が失われると食欲不振や疲れなどが生じ、5%にまで及ぶと頭痛や嘔気・体温の上昇など、20%にまで及ぶと死亡する可能性が高まります。

◆高齢の方は「かくれ脱水」に注意

高齢の方は、体内で保てる水分量が少なくなることや、喉の渴きを感じる口渇中枢が減退しやすくなるため、喉の渴きを感じづらくなります。喉の渴きを感じていなくても、脱水予防のためには日頃から意識して水分を摂るよう心掛けましょう。また、食事の摂取量が減っている方やお手洗いの回数を減らすために水分摂取を控えている方、夏場でもエアコンをつけない環境で過ごされる方、このような生活背景も脱水症の起因となるため、心当たりのある方は注意が必要です。

◆脱水症予防には「こまめな」飲水を

脱水症の予防には、日常生活の中でこまめに水分を摂取することが最も重要です。一度に大

量の水分を摂取すると、体内に蓄えられず尿として排出されやすいため、こまめな飲水を心掛けましょう。1日あたりの水分摂取量の目安は、飲水からは【約1.2ℓ】と言われていますが、コップ1杯分の水分が約150mlとすると、1日あたりコップ8杯分の水分が必要となります。多いように感じるかもしれませんが、①起床時 ②朝食時 ③10時頃 ④昼食時 ⑤15時頃 ⑥夕食時 ⑦入浴時 ⑧睡眠前、などとタイミングを決めておけば意外と摂取しやすいものです。また、運動や野外活動によって汗を沢山かく場合は、汗で失われた電解質(ナトリウムやカリウム等)も同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液がおすすです。但し、これらは糖分も多く含まれるため、日常的に飲んでいると血糖値の上昇や体重増加に影響する可能性があるため避けましょう。

◆利尿作用のある飲み物には注意

十分に水分を摂っていても、利尿作用のある飲み物には注意しましょう。コーヒーや紅茶、緑茶などのカフェインの多い飲み物は尿の生成量が増えるため、水分補給には麦茶やお水がお勧めです。その他、飲酒の際はアルコールを分解する過程で体内の水分が使われます。ビールは特に利尿作用も強いいため、合間で水を飲んだり、水分の多いおつまみ(冷奴やトマト、胡瓜やサラダ等)と一緒に摂ると良いでしょう。

☆最後に：

こまめな飲水を心掛け、元気に夏場を乗り切りましょう。但し、心臓や腎臓に疾患のある方は、水分の摂りすぎが身体に負担をかけてしまう可能性があるため、医師に一度ご相談ください。

(担当)管理栄養士 太田 侑里

◆ ◆ ◆ 手作り経口補水液の作り方 ◆ ◆ ◆

経口補水液とは、脱水時の症状を速やかに改善させる飲み物です。スーパーやドラッグストアでも販売されていますが、ご自宅にある材料で作る事も可能です。糖分と塩分が含まれるため、日常的な飲用には適しませんが、脱水症や熱中症が疑われる症状(頭痛・めまい・立ち眩み・倦怠感など)がある場合は迷わず飲みましょう。

【材料】

- ・水 1リットル
- ・砂糖 40g (大さじ4と2分の1)
- ・食塩 3g (小さじ2分の1)
- ・レモン汁 (お好みで)

全てよく混ぜたら
完成!



素早く身体に
吸収させるために、
砂糖と塩分が含ま
れています。