



猛暑に負けない！「脱水症」対策 ～日常の水分補給できていますか？～



梅雨が過ぎ、青空が広がる日が多くなりました。気温はどんどん上昇し、汗ばむ季節。みなさんは普段水分をどのようにとっていますか？

水分が足りずに脱水になると、代謝が滞ったり、老廃物の貯留、さらには体温が上昇し、生命活動に支障が生じることもあります。

「脱水症」とならないように日常の水分の適切なとり方について考えていきましょう！



いつ、どんなタイミングでとったらよいの？

一度にたくさんとるのではなく、喉が渇く前に、**こまめに水分補給**をすることが大切です。胃での水分吸水量は1回あたり200～250mlといわれています。短時間にたくさんの水分をとってもうまく吸収されず、尿として排出されてしまいます。

睡眠中は汗をかいて水分が失われます。水分が不足すると血液がスムーズに流れにくくなり、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高まります。

夜寝る前にコップ一杯、そして**起きたらまずコップ1杯**の水や白湯を飲みましょう！

《 水分のとり方 例 》



コップ1杯程度の飲み物を
1日8回位に分けて
こまめにとりましょう♪



《 就寝前の水分補給法 》

就寝前の水分補給は、夜間尿の心配から控えられがちですが、就寝中の脱水を予防するためにも大切です。

就寝中にトイレが近くならない工夫をしてみましょう！

- ① 1回の水分摂取量を150ml程度の少量にする
- ② 一気に摂取せず、5分程度かけて摂取する
- ③ 温度は冷やさず、常温かやや温める
- ④ 種類は、白湯か経口補水液とする
- ⑤ 就寝途中、目覚めたタイミングでも、一杯水分補給をする
- ⑥ 起床時にも水分補給を行う

★それでもトイレが近くなる場合には、1回量を150→100→50mlと減らしていきましょう。

★50mlでも尿意をもよおすのであれば、水分摂取と無関係な可能性もあるので、病院を受診するのがおすすめです。

★キウイやトマトなどの水分量が多い果物・野菜を少しとるのも有効です。



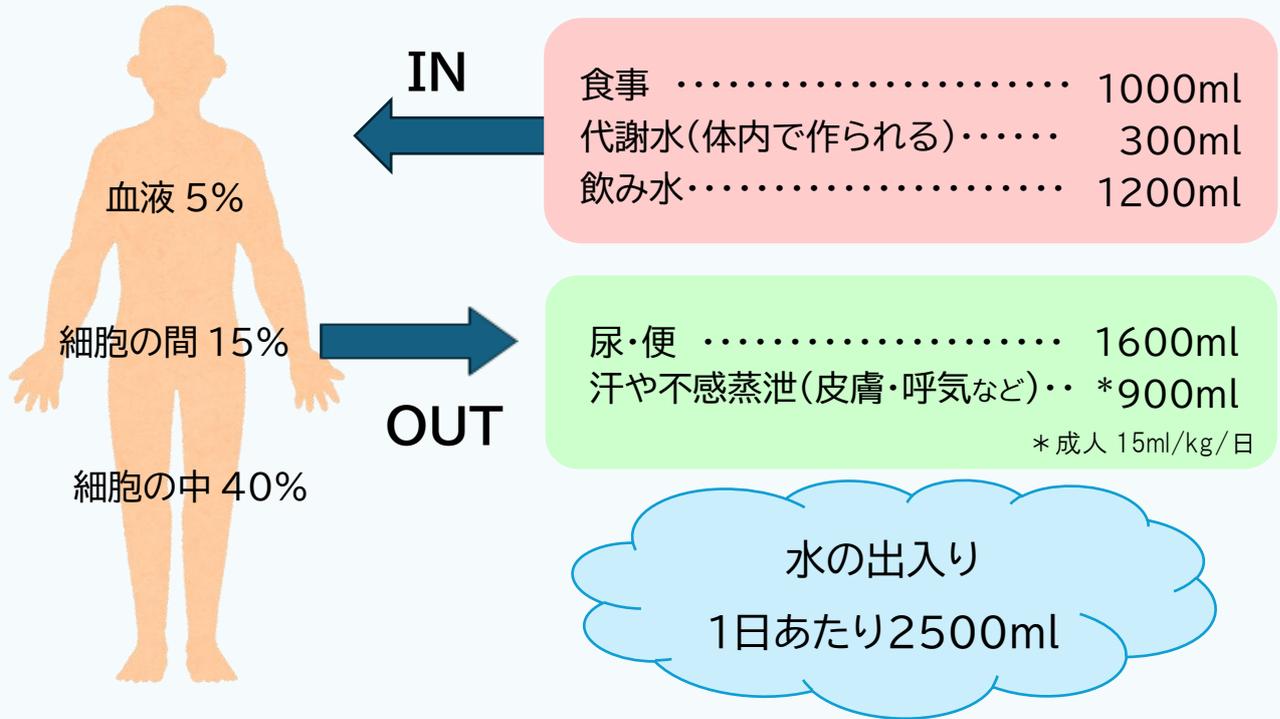
目安としてどのくらいの量をとったらよいの？

1日の水分の目安は、**体重(kg)×30～40ml/日**とされています。

食事をしっかり食べられていれば、食事に含まれる水分量は1000ml/日くらいと考えます。

食事以外の飲み水から摂取する水分量は約1200mlが目安となります。

自分のからだをモニタリングして必要に応じて水分摂取量を調整しましょう！



〈体内の水分割合〉%は【体重比】

参考文献:熱中症環境保健マニュアル 2022(環境省)

1日当たり必要最低限摂取しなければならない水分は、

(**不可避尿 400～500ml + 糞便中 100ml + 不感蒸泄 900ml**) - 代謝水 300ml ÷ **1100～1200ml** です

食べ物、飲み物が半分以下になると不足する可能性があります。



腎臓と水分補給の関係

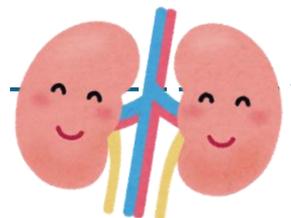
腎臓の主な働きは、血液をろ過して尿を作ることです。

脱水状態になり、体の水分量が減ると、腎臓に流れてくる血流量が低下してしまいます。

すると、老廃物がうまく排出できなくなったり、必要な塩分や糖分の再吸収に異常が起こったりします。

体内の水分やミネラルのバランスが崩れると、腎臓に負担がかかってしまいます。

積極的に水分補給をして、腎臓をいたわりましょう。





どんな飲み物からとったらよいの？

日常の水分補給であれば、水、白湯、お茶(ほうじ茶、麦茶など)がおすすめです。

屋外での活動や運動で汗を多くかいた時は、塩分も多く失われています。

日本人の平均的な食塩摂取量は1日10g程度と多いため、高血圧の方は原則として夏でも1日6g未達が望めます。規則正しい食生活を基本としましょう。

通常の食事がしっかりとれている方は、意識的に塩分摂取を増やす必要はありません。

スポーツ飲料は、たくさんの電解質や糖分が含まれています。食事に加えて摂取すると、塩分や糖分のとり過ぎにつながり、血糖値や血圧が上昇しやすくなってしまいます。



日常の水分補給は水かお茶にしましょう！

品名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ポカリスエット 500ml当たり	125	31	0.6
アクエリアス 500ml当たり	95	23.5	0.5

また、アルコールは水分補給にはなりません。どんなアルコールも利尿作用があり、水分を体外へ排出させてしまうため、かえって脱水状態になってしまいます。

お酒を飲むときは一緒に水分をとり、アルコールの飲み過ぎは避けましょう！

利尿作用のある飲み物は他にもカフェイン飲料があります。飲み過ぎでなければ水分補給になりますが、カフェインに弱い方や脱水症状がある時は控えましょう。

【カフェイン含有量一覧】

食品名	カフェイン濃度	備考
エナジードリンク又は眠気覚まし用飲料 (清涼飲料水)	32~300 mg/100 mL 製品1本当たりでは 36~150 mg	製品によって、カフェイン濃度及び内容量が異なる
コーヒー	60 mg/100 mL	浸出法：コーヒー粉末10g、熱湯150 mL
インスタントコーヒー	2g使用した場合 1杯当たり80 mg	
玉露	160 mg/100 mL	浸出法：茶葉10g、60℃湯60 mL、2.5分
せん茶	20 mg/100 mL	浸出法：茶葉10g、90℃湯430 mL、1分
ほうじ茶	20 mg/100 mL	浸出法：茶葉15g、90℃湯650 mL、0.5分
玄米茶	10 mg/100 mL	浸出法：茶葉15g、90℃湯650 mL、0.5分
ウーロン茶	20 mg/100 mL	浸出法：茶葉15g、90℃湯650 mL、0.5分
紅茶	30 mg/100 mL	浸出法：茶葉5g、熱湯360 mL、1.5~4分
抹茶	お湯70 mLに粉末1.5gを溶解した場合 カフェイン含有量48 mg	

エナジードリンク又は眠気覚まし用飲料 (清涼飲料水) は、市販11製品の成分表示等 (2015年12月22日、農林水産省調べ) コーヒー、インスタントコーヒー、茶類は、「日本食品標準成分表2020 (八訂)」より引用