

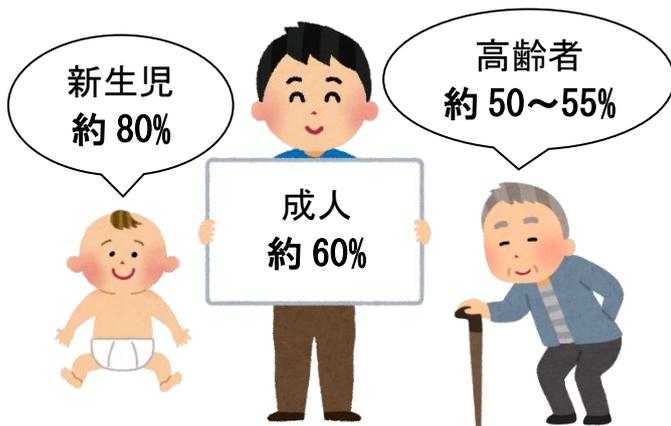
栄養部ニュース 5月号



発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2020年5月1日 No.20-05

体の水分について知ろう!

暖かい季節となり、外に出る機会や体を動かす機会が増えたのではないのでしょうか。これからやってくる暑い夏に備えて、脱水予防のためにも早めに水分について確認しておきましょう。



《体に占める水分の割合》

体に占める水分の割合は、年齢や除脂肪体重にもよりますが、成人では約60%です。体内の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となるため、**こまめな水分補給**が大切です。

《体内の水のはたらき》

体温調節
栄養素や老廃物の運搬
体液の濃度など内部環境の維持

水分摂取の目安量

一般的には1日約2.5Lの水が体を出入りしており、水分摂取量のうち、約1.2Lは飲み物から摂る必要があるといわれています。特に、就寝前、起床時、スポーツ中およびその前後、入浴前後には摂るように心がけましょう。また、喉の渇きは既に脱水が始まっている証拠のため、**喉の渇きを感じる前に水分補給することが重要**です。

1日コップ約6杯は
飲みましょう!
(1杯 約200ml)



※代謝水…体内で栄養素がエネルギーになるときに生成される水。



⚠️ 注意点 ⚠️

- ◎ 運動などで大量に汗をかく場合は発汗量に見合った水分・塩分の摂取が必要となりますが、それ以外では積極的に塩分を摂る必要はありません。「水分をこまめに摂る」ということが大切になります。スポーツ飲料や炭酸飲料など糖分や塩分を含む飲料は、肥満、糖尿病、高血圧、心疾患、腎疾患などの疾患のある方には影響を及ぼす可能性があるため注意しましょう。
- ◎ アルコールは、尿量を増やし水分の排泄を促すため、水分補給としては適していません。
- ◎ 腎疾患・心疾患などがあり、医師から水分摂取に関して指示がある場合は指示に従いましょう。

参考:厚生労働省 HP「健康のために水を飲もう」推進運動 (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>)、「熱中症保健マニュアル2018」環境省

監修:杏林大学医学部付属病院 栄養部 松山ななみ