

# 栄養部ニュース6月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2026年6月1日 No.26-06

## 夏本番前から始める脱水対策

6月は気温や湿度が上がり始める季節です。汗はかきやすくなる一方で、水分補給が十分にされないとお脱水につながります。脱水の初期症状としては、倦怠感、めまい、嘔吐・下痢などがあげられます。

### 脱水症とは？

脱水症とは、体内の水分と電解質(ナトリウムなど)が不足した状態です。汗をかいた時だけでなく、嘔吐や下痢、発熱の場合にも脱水症になりやすくなります。高齢者は体内の水分量が少なく、のどの渇きを感じにくいいため、特に脱水症を起こしやすくなります。



脱水を予防するために、水分補給のポイントを以下に紹介します。

### 水分補給のポイント

#### ① 水分は一気に取らずに、「のどが渇く前に」「定期的に」「少しずつ」

飲料から1日1.5Lの水分を補給することを目標とし、特に就寝前、起床時、運動時、入浴前後、飲酒中・後には意識して摂取しましょう。

一度での吸収量は限りがあるので、「のどが渇く前に」・「定期的に」・「少しずつ」摂りましょう。



#### ② 水分補給はお水やお茶を基本に

脱水予防にスポーツドリンクを摂る人は多いですが、糖分や塩分が多く含まれており摂取過多につながるため運動時や肉体労働時以外での摂取は適していません。

アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、利尿作用があるため逆効果になります。

※糖尿病の方は、スポーツドリンクは血糖値の急上昇を招くため控えましょう。



#### ③ 1日3食主食・主菜・副菜をそろえたバランスがよい食事を

食事には約1Lの水分が含まれています。食事を抜いたり、減らしたりすると水分や電解質が不足しやすくなります。※食事と水分補給で1日2.5Lが必要量となります。

### ⚠️ 脱水症になったときには ⚠️

経口補水液は水分と電解質を素早く吸収できるよう、水分・電解質・ブドウ糖の組成が調整されている飲み物です。脱水時の水分・電解質補給時には経口補水液を摂りましょう。

※心不全や慢性腎臓病の方は水分摂取量に制限がある場合があります。  
疾患のある方・食事療法中の方は医師や栄養士にご相談ください。



参考:「水・電解質の管理」谷口英喜,医歯薬出版株式会社(2021)  
「熱中症予防のための情報・資料サイト」厚生労働省(2023)

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu.taisaku/index.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu.taisaku/index.html)

作成:杏林大学医学部附属病院(三鷹) 栄養部 監修:栄養委員会