

水分の取り方、再確認！



比和支所地域振興室

専門員 塚本 麻里

今の時季は、いろいろなところで水分摂取の話をしたり、聞いたたりしませんか。「耳にたこができるくらい、何回も聞いているから大丈夫」と思っている人もいるかもしれませんが、水分の取り方について再度振り返り、安全に過ごしましょう。

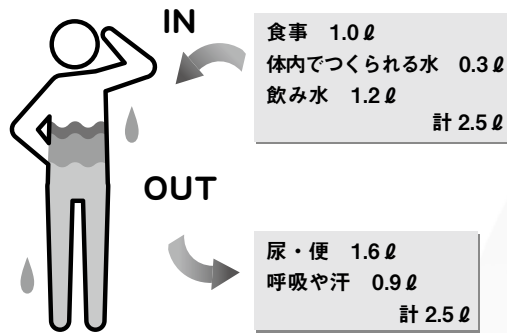
再確認・その一

●人間に必要な水分量

生命の維持に必要な水分量は、成人男性で一日に2.5リットルといわれています。(図1)

体の中の水分量は、1日の水分摂取と排せつにより一定に調整されており、成人男性では体重の60パーセントを占めています。この割合は加齢とともに少なくなっていくため、特に高齢者は脱水になりやすく、注意が必要です。

水分の摂取と排せつ(図1)



再確認・その二

●水分が失われることによる体への影響

尿や汗によって失われる水分を適量摂取できず、不足した状態であると、熱中症や脳梗塞・心筋梗塞・エコノミークラス症候群(深部静脈血栓症)を発生する恐れが高まるなど、健康に影響を及ぼします。

脳梗塞は夜間から早朝にかけて最も発症しやすく、人間の体が就寝中に脱水傾向にあることが関連しているといわれています。また、熱中症は屋内でも発生してきますので、注意が必要です。

意外と簡単に摂取できる!!

水分の取り方の参考例(図2)

朝	朝食時 1杯
昼	昼食時 1杯
3時休憩	1杯
夕	夕食時 1杯
	入浴時 1杯
就寝前	1杯

縦長マグカップ1杯 約200ml
この飲み方でいくと
200ml×6杯=1.2ℓ 摂取したことになります。



再確認・その三

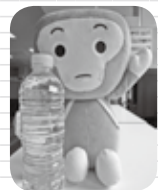
●喉が乾いたと感じる前に小まめな水分摂取

(図1)のとおり、水分は食事でも摂取しているのので、飲み水では1.2リットル程度摂取する必要がありません。「一日に1.2リットルをどうやって飲めばいいの?」と思う人がいるかもしれませんが、(図2)を参考に、ぜひ試してみてください。



ちょっと

ひとくちメモ



入浴中も汗をかくなど水分は失われています。比和温泉施設あけぼの荘での入浴の際も、入浴の前後に水分を取って、快適に温泉を楽しんでください!

飲み方のポイント



- 就寝中には枕元に水分を準備しておく、水分摂取しやすくなります。
- コーヒーや緑茶、アルコールなどは利尿作用(尿として水分を体外に排出する働き)があるため、水分摂取には適しません。
- 激しい運動などで汗を多くかくときは、塩分を含んだスポーツドリンクを取るとよいでしょう。
- 腎臓や心臓疾患の治療中の方は、医師の指示に従って水分摂取してください。