



# 脱水と健康

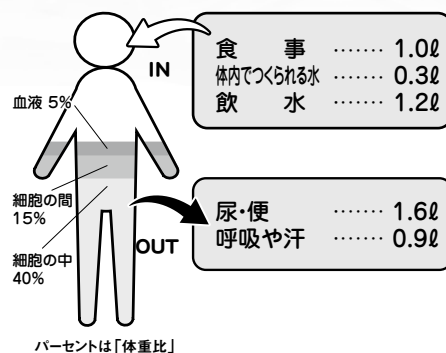
## 1 人の体の60パーセントは水分

私たちの体には、たくさんの水分が含まれており、体重の約60パーセントが水分でできています。

人の体は水分の摂取と排出を繰り返しており、成人男性の場合、一日で約2.5リットルの水分が入り出しているといわれています。

人は生活していく上で多くの水分を排出するため、それに見合った水分を補給する必要があります。また運動したときや気温の高い日には、通常より発汗量が多いため、特に多くの水分が必要となります。

## 1日の水分の出入り(2.5ℓ)



## 2 脱水が引き起こす健康障害

水分補給ができないと、さまざまな健康障害を引き起こします。

### ①熱中症

水分補給を行わないと、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、めまいや痙攣、頭痛などのさまざまな症状を引き起こします。また、マスクの着用により、気づかないうちに脱水になったり体温調節がしづらくなったりと、熱中症のリスクが高まります。

### ②脳梗塞

脳血管が閉塞または狭窄（狭くなること）し、脳の組織が壊死または壊死に近い状態になる疾患です。脳梗塞は、夜間から早朝にかけて発症することが最も多く、これは就寝中に水分を取ることができず、脱水状態になることが原因とされています。

### ③心筋梗塞

心臓を動かす心筋に血液が十分に流れなくなり、心筋が壊死または壊死に近い状態になる疾患です。脱水状態になると冠動脈（心臓に血液を供給するための血管）の流れが悪くなり、心筋梗塞を引き起こすことがあります。

## 3 健康のため「早めに 小まめに 水を 飲みましょう！」

のどの渇きは脱水が始まっている証拠です。渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を取ることが大切です。

水分が不足しやすい就寝の前後やスポーツの前後・途中、飲酒中あるいは飲酒後には、必ず水分を補給しましょう。

また多くの人が、一日に必要な水分量が摂取できていないといわれています。コップの水をいつもより2杯程度多く飲むことで、おおむね確保できますが、砂糖や塩分の濃度が高い飲み物は、吸収まで時間がかかるため注意が必要です。またアルコールや多量のカフェインを含む飲み物は、尿の量を増やし、体内の水分を排泄してしまう作用があるため、水分補給には適していません。

なお、腎臓、心臓などの疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、その指示に従う必要があります。

暑い日がまだ続きます。しっかり水分補給を心掛けましょう。