



# みやこ通信

令和2年  
5月号

## 今月のテーマ

# 早めに、こまめに、水を飲もう

私たちが生きていくうえで、水はなくてはならないものです。水の摂取量が不足すると、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞のリスク要因にもなります。このような、脱水による健康被害の予防のためには、こまめな水分補給が効果的です。

成人男性の体重の約60%、高齢者は約50%が水分です。1日に体から失われる水分は約2.5ℓで、そのうち尿や便として体外へ出る量は約1.6ℓ、残りの0.9ℓは不感蒸泄ふかんじょうせつとよばれ、呼吸や皮膚から意識せず失われます。通常、体内で作られる水は0.3ℓ、食事から約1ℓ補えるので、残りの1.2ℓを飲料水で補給する必要があります。



のどの渴きは脱水が始まっている証拠であり、渴きを感じてから水を飲むのではなく、渴きを感じる前に水分を摂ることが大切です。一度にたくさんの水分を摂取しても腸で吸収できません。1回100mlを目安にこまめに飲むと良いでしょう。



脱水症は夏に起こる印象が強いですが、冬の乾燥した時期にも起こります。水分の摂取量は多くの方が不足気味であり、平均的には、コップの水をあと2杯飲めば、一日に必要な水の量をおおむね確保できるといわれています。

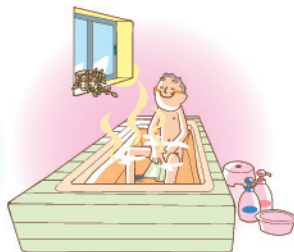


就寝の前後



スポーツの前後・途中

## 水分を摂る タイミング



入浴の前後



飲酒中あるいはその後

水分補給を行う際、砂糖や塩分が多い飲料は、吸収までの時間が長くなるため避けの方がよいでしょう。また、アルコールやカフェインを含む飲料は、尿量を増やし、体内の水分を排泄してしまうため、水分補給には向きません。番茶や玄米茶などの低カフェイン飲料や、麦茶、そば茶、甜茶、ルイボスティーなどノンカフェインのものを選びましょう。

なお、腎臓、心臓などの疾患で医師から水分量の指示を受けている場合は、指示に従ってください。

## 脱水のサイン

### ● 体調が悪い

集中力が無い、体がだるい、口の中がネバネバする、頭が重いなど、いつもと違った症状がある時は脱水症が始まっている可能性があります。

### ● 尿の色が濃い

通常、尿は淡い黄色をしています。ところが、体内の水分が減ると、尿を作る働きをする腎臓で水の再吸収が促進されるため、濃い黄色の尿になります。起床時の尿が濃いのもこのためです。

### ● のどが渇く

体から水分が1%失われるとのどが渇きます。2%失うとめまいや吐き気が起こり、10%失うと筋肉の痙攣や循環不全、20%失うと生命の危機につながります。のどの渇きは体が発する警報です。

### 脱水による健康障害

- ◆ 熱中症：血液の循環が悪くなり、酸素、栄養素の運搬、体温調節に障害が起きた状態です。熱疲労、熱痙攣、熱射病の3種類に分けられます。スポーツ中だけでなく、日常生活でも起こり得ます。
- ◆ 脳梗塞：夜間から早朝にかけて起こりやすいです。夏は脱水、冬は体を動かさないことが発症に関わるとされています。
- ◆ その他：心筋梗塞、エコノミークラス症候群 など



## 水の健康効果

痩せ体質を作る	常温の水を飲むことで代謝が上がりやすくなります。
血液をサラサラにする	血流がよくなり、老廃物の排泄を促します。
食事のコントロールができる	食事中に水分を摂ることで食べるペースが落ち、満腹感が得られるため食べすぎを防ぐことができます。
肌に潤いを保つ	肌の新陳代謝の改善につながります。

### ❗ 高齢者と子供は特に注意 ❗

高齢者はのどの渇きを感じにくく、また夜間トイレに起きないように水分摂取を控える傾向にあるため、脱水症になりやすくなります。子供は運動などに夢中になると水分補給を忘れがちです。十分に注意しましょう。



出典：厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 北山店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

## みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店