

水分不足で大丈夫？

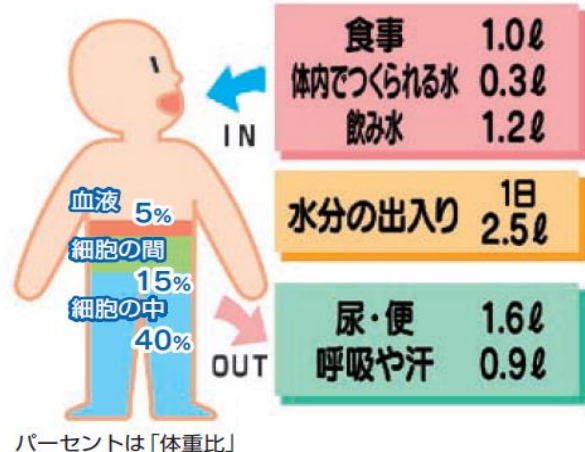


体の水分収支

年齢や体脂肪によって多少のばらつきはありますが、体重の約60%は「体液」とよばれる水分が占めています。また、体内では右図で示すような水分収支が日々おこなわれており、体液は体にとって大切な役割を担っています。

<体液の主な役割>

- ① 体温調節
- ② 体に必要な栄養素や酸素を運び込む
- ③ 体に不要な老廃物を運び出す



出典) 厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動

1日に必要な水分量



水分は栄養素ではないため摂取基準はとくに定められていませんが、上図で示されているように、飲み水は**1日1.2ℓ**を目安にとりましょう。汗をかくことが多い生活を送っている方は、これよりもさらに摂取量を増やす必要があります。

※一度に大量に水分をとると腎臓に負担がかかってしまうため、1回の量はコップ1杯程度を目安に、こまめに分けて飲むようにしましょう。胃腸のためにも、飲み物は常温の方がおすすめです。



「何を」「どのタイミング」で飲めばいいの？

「何を」飲めばいいの？

基本は水が良いですが、大量に汗をかいた時は、体から失われた水分やミネラルを効率良く補給できる「経口補水液」や「スポーツドリンク」を飲むようにしましょう。

一方、「アルコール」や「カフェイン」には利尿作用があり、脱水症状をさらに悪化させてしまう危険性があるため、飲み過ぎには気をつけましょう。また、ジュースや炭酸飲料など「糖分の多い飲料」は飲みすぎると血糖値の急上昇を招いてしまうため、水やお茶代わりとして日常的に飲むことはひかえましょう。

日常の水分補給 におすすめ	発汗・運動時 におすすめ	水分補給に は適さない
 水（ミネラルウォーター）・麦茶・ルイボスティーなどカフェインが少ないもの	 経口補水液・スポーツドリンク ※これらは飲みすぎると電解質のバランスが崩れたり、糖分の摂りすぎになるため、1〜2本までにしましょう。	 コーヒー・紅茶・緑茶などカフェインが多いもの ジュース・炭酸飲料等糖分が多いものアルコール

「どのタイミングで」飲めばいいの？

食事中や運動時に水分を摂取することは勿論ですが、他にも「起床時・就寝前」「入浴の前後」「飲酒時」などは水分が不足しがちなので、意識して水分をとるようにしましょう。自身のライフスタイルに合わせて、水分を常備したり、見える場所に水分を置くようにするなど、水分補給を忘れないための工夫が大切です。

また、のどの渇きは脱水が始まっている証拠ですので、渇きを感じてから飲むというよりも、のどの渇きが起こらないようこまめに水分をとることを心がけましょう。

起床時・就寝前



食事中



運動時



入浴の前後



飲酒時





かくれ脱水に注意しましょう

チェック方法① 爪を押してチェック

- ①手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ②つまんだ指を離した時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります！！



出典) 厚生労働省「あんぜんプロジェクト」ホームページ

夏と冬は脱水症に注意！

夏は発汗や喉の渇きで水分不足を自覚しやすいですが、冬は空気の乾燥によって呼気や皮膚から水分が蒸発する、「不感蒸泄」が増え、気付かないうちに体の水分が失われやすいので、冬も脱水には注意が必要といわれています。



チェック方法② 皮膚をつまんでチェック

手の甲の皮膚をつまんで、戻るのに約3秒以上かかる場合は「かくれ脱水」の可能性があります。脱水症状になると、水分量が低下して皮膚の弾力性がにぶるためです。該当する場合には、すぐに200ml程度の水分を摂取しましょう。



チェック方法③ 尿の色を見てチェック

尿の色による脱水症状判定チャート

①	いい感じです。 普段通りに水分をとりましょう。
②	問題ありませんが、少し給水してもいいかもしれません。コップ1杯の水分をとりましょう。
③	1時間以内に250mlの水分をとりましょう。屋外にいる時・発汗している時は500mlの水分をとりましょう。
④	今すぐ250mlの水分をとりましょう。屋外にいる時・発汗している時は500mlの水分をとりましょう。
⑤	今すぐ1000mlの水分をとりましょう。この色より濃い、あるいは赤・茶色が交じっている場合は、すぐに病院に行きましょう。

水分量が足りていません

< 摂取する水分量の目安 >



出典) 厚生労働省「あんぜんプロジェクト」ホームページ