



脱水を防ぐポイント

今年の夏は、感染対策によるマスク着用などにより、例年以上に脱水のリスクが高まることが指摘されています。

今回は改めて脱水を防ぐ生活のポイントをご紹介します。暑い時期の過ごし方を工夫し、体調を整えましょう。



体内での水分の役割

人間の体の水分量は成人で約 60%、子どもで約 70%、高齢者で約 50%を占めています。体内の水分は、体温の調節や老廃物の排泄に関わるほか、栄養素や酸素を体中に運ぶ血液の一部となります。



汗をたくさんかく時期は脱水に注意!

特に暑い時期や活発な運動で体温が上がると、体は汗をかき、体の熱を冷ますことで体温を調整します。その際、汗として失われた水分と電解質が十分補給されないと脱水が起こります。脱水状態が続くと、汗による体温調節が行われにくくなり、熱中症のリスクが高まります。



水分のとり方

水分の量

飲み物からとる水分量は 1 日あたり 1.2~1.5ℓ 程度を目安にしましょう。

又、いつも以上に汗をかいた時は、その分水分をとることが必要です。



水分をとるタイミング

水分は 1 回にたくさんとるのではなく、こまめにとりましょう。目安はコップ 1 杯程度 (150~200ml) の水分を 2 時間おきにとることです。



生活に合わせ、起床時、朝食、10 時、昼食、15 時、夕食、入浴後、就寝前など水分をとるタイミングを決めてもよいでしょう。

水分の種類

基本的には、水やお茶など甘味のないものにしましょう。

暑さや活発な運動でたくさん汗をかいた時は、水分だけでなく、水分を体内に保持する電解質と、水分の素早い吸収を助ける糖分も必要です。電解質や糖分が適度に含まれるスポーツドリンクや経口補水液をとりましょう。



アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄してしまうので、水分補給としては適しません。



腎臓、心臓などの疾患を治療中の方は、水分のとり方や経口補水液の活用方法について主治医にご確認ください

生活の工夫

適度に水分をとることに加え、生活を工夫し体の負担を減らしましょう。

- 十分に睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事をとる
- 涼しい服装をする
- 適度にエアコンや扇風機を活用し、室内の温度を調整する
- 暑い時は無理をし過ぎない



より脱水に注意が必要な人

高齢者

- 体の水分割合が少なめ
- 喉の渇きを感じにくく水分をとる回数が少なめ
- 暑さに対する体の調節機能が低下

子ども

- 暑さに対する体の調節機能が未発達
- 体が小さく地面からの照り返しの熱を受けやすい



高齢者、子どもは自分で体調の変化に気づきにくい場合もあります。いつも違う様子がないか周囲が気を配ることも大切です。

無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

