

# リビングプレス

## Living Press

脱水症・熱中症対策

## 正しい水分補給で暑い夏も元気に過ごす

脱水症や熱中症、熱射病を予防するには、こまめな水分補給が大切な季節。特に激しい運動をしているわけでもないのに、気づかぬうちに脱水症状に陥っていた、という人も少なくないでしょう。とはいえ、「でも、よくいう“こまめな”水分補給って、どの程度？」「何をどれくらい飲めばいいの？」などと、意外と知らないことが多いもの。そんな疑問を解決する効率的な水分補給のポイントをお伝えします。

Point  
1

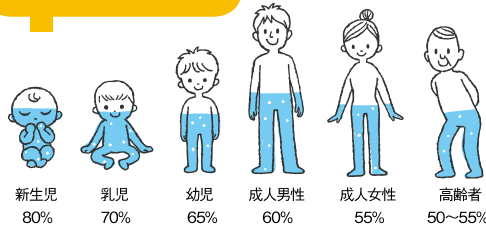
### ヒトの体は水できている！ 1日に必要な飲料は約1.2ℓ

人間の体の半分以上は水分からできています。たとえば50kgの成人ならそのうち30kgほどが水分（年齢によって水分量が異なる）。ただし、汗や尿、便などによって、毎日2.5ℓほどの水分が失われているため、その分を補う必要があるのです。とはいえ、食物中の水分と体内での代謝水でも1ℓほどを摂取できるので、**飲料水での水分として必要な量は、およそ1.2ℓ**ということになります。

水分は、睡眠中だとコップ1杯分が失われるといわれます。デスクワーク中などのじっと座っている作業でも、脱水は静かに進行していくので注意が必要です。

出典：「熱中症環境保護マニュアル2018」（環境省）をもとに作成

体重あたりの水分量



### 脱水症とは

汗などの体液が失われると、段階によってさまざまな異変が起こります。血液がドロドロになって、心臓発作や脳出血を招くことも。

#### 軽度

体重が1~2%減少。喉の渇き、尿量の減少、軽い下痢など

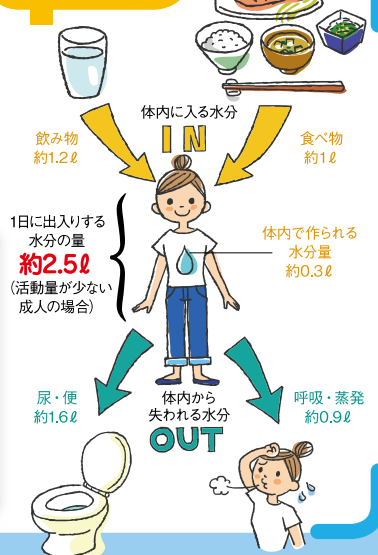
#### 中度

体重が3~9%減少。全身倦怠感、頭痛、嘔吐、血圧低下など

#### 高度

体重が10%以上減少。心臓・腎臓・呼吸機能不全、意識障害など

1日あたりの水分の出入り

Point  
2

### 「飲みだめ」はできない！ 適量は1回につきコップ1杯

喉が渇いたからと、水をたくさん飲んでも血液に吸収されずに排泄されてしまうほか、一度に大量の水分を摂取することで胃液が薄まり胃に負担をかけることに。さらには、体内の電解質バランスを崩して水毒症など体調不良を招くことも。ポイントは、1回につき約コップ1杯（200ml程度まで）の水を少しずつ飲むこと。ゆっくり飲むことで血液に吸収されやすくなります。

何を飲む？

日常生活は、水で十分。運動をする際にはナトリウムを補えるスポーツ飲料を組み合わせたのがおすすめ。コーヒーなどカフェイン飲料は利尿作用があるため、嗜好品として少量を楽しむようにしましょう。

Point  
3

### のどが乾く前に水分補給を 目安は1日7回程度

喉の渇きを感じた時点で、すでに2パーセントほどの体液を失った脱水症状が始まっています。そのうえ、加齢や、軽度の脱水状態によって喉の渇きを感じづらくなることも。大切なのは、コップ1杯（200ml程度まで）の水を数回に分けて飲むこと。目安は1日7回程度です。運動する場合には、運動を始める30分前と、運動中も15~30分ごとに補給するのを忘れずに。

また、飲酒時も脱水状態を招きやすいので注意が必要。1ℓのビールを飲むと、体内から1.1ℓもの水分が失われるといわれます。飲酒中、飲酒後にも水分を摂取するようにしましょう。

#### 水分補給のタイミング

- 起床時 ※たっぷりめに
- 入浴前
- 入浴後 ※たっぷりめに
- 就寝前
- その他 朝食/昼食/夕食の30分前、運動時、飲酒時など

#### 食後、強い眠気に襲われる人は水分の摂りすぎが原因!?

水分がないと食事ができない人は要注意。胃腸への負担が大きくなるほか、血液が胃腸に集中し脳の血液が少なくなり活動がぶくなくなります。

起床時・入浴後はたっぷり

