



# しいのみつうしん

第16号

## 夏の水分摂取

毎日暑い日が続きますね。

夏は汗の量も多くなるので体の水分バランスを正しく保つためには、水分摂取が欠かせません。とはいえ、闇雲に水分を取ればよいというわけではありません。今回は適切な水分摂取についてお話します。

### ■ 日常の水分摂取 ■

まずは水分を取ることを習慣にすることが大事です。日頃から水分を多めに取ることによって、暑さによるストレスに強くなります。

タイミングとしては、食事の妨げにならないようにすることが原則で、起床時、就寝前、入浴前後（長くお湯につかるなら入浴中も）、食事に付け加えるなどがよいでしょう。

一回の水分摂取で吸収されるのは250ml程度です。つまり一気に水分を補給しても、250ml以上は尿として排泄されるだけなのです。ですから飲む量としては150～200ml（約コップ1杯）程度で、時間をかけて飲むようにするのがよいと思われます。

夏には、外で活動する人は3.5L、冷房環境にいる人は1.5Lの水分補給が1日の目安です。

### ■ 運動時の水分摂取 ■

のどが渴いたなと思う前に飲むことが必要です。乾いたなと思ったときには既に遅く、体は脱水をできています。

タイミングとしては、運動前（30分くらい）、運動中（約20分毎）、運動後（その日寝るまで）です。

また、発汗した量を目安にしてそれに応じた水分補給をすると、運動後の疲労感は少なくなります。

### ■ 病気時の水分摂取 ■

乳幼児の嘔吐や下痢による水分不足は、長引くと重大な状態になります。

水分補給の要点は“水分を含んでいるもの”と考え、水に限ることなく、乳幼児用のジュースなどで補給してもよいのです。

高齢者の場合も感冒や発熱などによる脱水状態は、急性腎不全の原因になりやすく、

水分摂取の工夫が必要です。3日以上水分摂取不足が続くようなら、医療機関を受診し点滴などの処置が必要でしょう。

いずれにせよ、食事が取れない、欲しがらないという状態になっても何とか工夫して、水分を含んだものをとることが大事です。

## ■ 飲酒時の水分摂取 ■

暑い時にビールで水分補給される方も多いと思います。

しかし、アルコールには利尿作用があるため尿の排泄回数が多くなりますから、アルコールを飲むときには、いつも以上の水分摂取を心がけてください。

水分は飲んでから30分ほどで体内に吸収されます。

ですから、アルコールを飲む30分前までに水分補給をしておけば、おいしいお酒を楽しむことができます。

さらに飲酒中もこまめにアルコール以外の水分補給をお忘れなく。

目安としてはビール中ジョッキ一杯につきコップ一杯程度です。

24時間いかなるときも、乾く前のタイミングと水分摂取の方法に注意し、こまめに補給することが必要です。

## ■ 熱中症 ■

熱中症の予防には水分摂取が欠かせません。

汗からは水と同時に塩分も失われますので、水分の補給には0.1～0.2%程度の塩分と3～5%程度の糖分を含んだものが適当です。0.1～0.2%の塩分とはナトリウムの量40～80mg(100ml中)が目安です。

最近では、経口補水液(ORS)という電解質と糖質が一定の濃度で作られた、一般のスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く調節された飲料もあります。(OS1など)

発汗はもちろん風邪、発熱、嘔吐、下痢などで大量の電解質を失った際、効率よく補給できるため推奨されています。

しいのみ薬局 関市上白金 105-1 ☎0575-27-0130 Fax0575-27-0131

しいのみセンター薬局 岐阜市北山 1-14-27 ☎058-241-1818 Fax058-241-1839

華陽しいのみ薬局 岐阜市祈年町 1-19-2 ☎058-271-1640 Fax058-275-1949

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール([shiinomi@blue.ocn.ne.jp](mailto:shiinomi@blue.ocn.ne.jp))によるご相談もお受けしています。お気軽にご相談下さい。

ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)