

保健師だより

Vol.20

Topics

今回は、『意外と難しい水分摂取』

について取り上げます。



ここ数年、異様な暑さの夏を経験している私たちですが、今年4月に気温 40 度以上の日を酷暑日と表現することが発表されました。年々、熱中症や脱水症等の言葉を耳にするタイミングも早まっているように感じます。

水分摂取なんて、水を飲めばいいんでしょ。ということなのですが、ご自分がどれくらいの水分を摂っているか把握していますか。ご自宅ですべて使用するカップは何 cc 用ですか。マイボトルはどうでしょう。まずは日々使用するカップやコップの容量を把握することから始めましょう。そして、どんなタイミングでどれくらい飲んでいるのか、自身のパターンを知りましょう。

なぜ“こまめな”水分補給が必要なの？

飲んだ水はすぐに体に吸収されるわけではありません。食道を經由して胃を通り小腸・大腸へと流れます。水分は小腸・大腸で吸収され、毛細血管を通して全身に届けられます。この一連の流れは約 30 分から 1 時間程度といわれています。「のどが渴いた」と思って水分を摂っても体に補給されるのは 30 分から 1 時間後なのです。その間に脱水は進行しています。これが、のどが渴く前のこまめな水分摂取が求められる理由です。お水を飲む目的は、体の細胞に水分を行きわたらせることです。

成人が一日に必要な水分量は 2.5ℓ 前後といわれています。尿・便で約 1,600ml が排泄され、呼吸や皮膚から自然に蒸発している水分を不感蒸泄と言いますが、不感蒸泄で約 900ml 排泄されています。体格の相違もあるので、目安としては体重 1kg あたり約 30~40ml が必要量といわれています。ただ、これには食事(汁物・果物・野菜等)から摂取する水分量も含まれているため、諸説ありますが、飲み物としては 1.5~2ℓ 程度を目標として摂取するようにしたいです。暑く汗を大量にかくときは、その分水分摂取が大切になってきます。ただし、腎疾患・心疾患等で治療中の方は、必ず主治医の指示を確認するようにしましょう。

水分なら飲み物は何でもいいの？



水分だったら飲み物は何でもいいのでしょうか。いえいえ、基本は常温の水、またはぬるめのお湯です。胃腸にやさしく水の吸収もスムーズだからです。暑い外から帰宅した時には冷たい水を一気に飲みたくなりますが、一気に飲みは胃腸が冷えて働きを鈍らせ身体に負担がかかります。内臓が冷えると冷え性になりやすく、代謝が落ちてむくみやだるさが出やすくなります。冷たいものを摂る場合は、一口一口味わうようにゆっくり摂るようにしましょう。

お水以外の飲み物の上手なとりかた



皆さんが日常的に口にしているコーヒーや紅茶ですが、これらの飲み物には、カフェインが多く含まれています。カフェインは利尿作用があるので、水分補給としてはあまり適していません。適量を嗜む程度にしましょう。水分補給を目的とするなら、麦茶などのノンカフェイン飲料を選びましょう。



「今日は汗をかいたなあ」という日には、水と少量の塩分(みそ汁や塩タブレットなど)で電解質補給を意識しましょう。特にむくみが気になる方は、甘い飲料ではなく水と塩の組み合わせがいいようです。ただ、塩分の摂りすぎは、かえってのどの渇きを助長し、むくみを誘発することもあるので、摂取量には注意してください。



運動や激しい活動を行う場合の水分補給、また発熱時や下痢の症状があるときの水分補給としては、糖とナトリウムなどの電解質を含んでいるスポーツ飲料が適しています。ただ、スポーツ飲料には 500ml で角砂糖 7~8 個の砂糖が含まれており、常飲には向きません。糖分が気になる時は、スポーツ飲料をお水で薄めてもいいと思います。



ビール等のアルコールを飲む機会もあると思いますが、アルコールには強い利尿作用があります。飲む場合は、(難しい提案ですが)できれば同量のお水も一緒にいただくようにしましょう。特に就寝前の飲酒は、夜間脱水の原因になる場合もあるので注意しましょう。飲む時間と量に留意して楽しみましょう。



新商品も多い清涼飲料水や加糖炭酸飲料は、糖分や添加物が多く、腎臓に負担をかけます。常用は避けた方が無難です。自分へのご褒美にたまに飲む程度に留めましょう。また、ラベルで成分表示を確認することも習慣にしましょう。自分が口にしているものには、何がどの程度含まれているのか知ることも必要です。

水は味気なくて飲む気になれない・・・という方もいらっしゃると思います。そのような場合は、コップの水にレモン汁を数滴たらしめてはどうでしょう。さわやかな香りで気持ちも落ち着くと思います。無糖の炭酸水を飲む場合は、炭酸水には歯のエナメル質を溶かす作用があるため注意しましょう。

いつお水を飲むのがいいの？

- ① まずは起床後です。常温の水か白湯を 100~200cc、一ローロゆっくりと飲みます。眠っていた胃腸を起こす効果があり、便通を促すことができます。
- ② その後は 1 時間半ごとに 100~200cc を摂るようにしましょう。仕事で時間が区切れない場合は、ちょこちょこ飲みましょう。マイボトルがあると摂取量が分かります。
- ③ ウォーキングなどの軽い運動やお出掛けの時にも、マイボトルを持参してちょこちょこ飲むようにしましょう。
- ④ 食前と食後にも 100cc 程飲むようにします。
- ⑤ 入浴の前後にもそれぞれコップ 1 杯飲みましょう。夜、寝る直前の水分摂取は夜中に尿意を催すことにもなり、大切な睡眠が妨げられてしまいます。寝る 1 時間前までに済ませるようにしましょう。



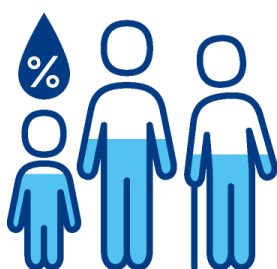
お水は飲めば飲むほどいいの？

お水を一気にたくさん飲んでしまうと、余分な水分として腎臓で処理され、薄い尿がたくさん出るようになります。体に水分は吸収されていないのです。少しずつ回数を分けて飲むのが、効率的な水分摂取になります。

また、お水を1時間で1ℓ以上を連続で飲むような過剰摂取は、体内のナトリウム濃度が低下し、頭痛やめまいなどを引き起こすことにもつながります。このような行為は避けましょう。



体の中の水が果たす役割とは？



大人の場合、体の約 60%は水分で構成されています。体の中の水が果たす役割を確認します。

血液の大部分は水で、食事から得られた栄養や酸素を体の隅々に運び、不要になった老廃物を集める役割を行っています。血液によって集められた老廃物は、尿として大量の水とともに体外に排出されます。体内の水の量が減少すると、尿の量も減少し、老廃物が溜まりやすくなります。

汗は 99%が水であり、温まりにくく冷めにくい水の性質から、温度の変化が少ないので、体温を一定に保つことに役立っています。夏の暑い時や運動時に汗をかくのは、体熱の放散によって体内温度の上昇を防ぐためです。

脱水症や熱中症予防の他にもこんな効果が

やせ体質をつくる

血液をさらさらに

食べ過ぎ防止

肌に潤いを保つ



参考:「健康長寿ネット」(<https://www.tyojyu.or.jp/net>)

おわりに

なんだかいい事づくしのようですが、水を飲むことに慣れていない場合は、焦る必要はありません。気づいた時に飲む、水を口に含むことを繰り返し、徐々に飲水を習慣としましょう。

また、水を飲む習慣は夏に限ったことではありません。『成人が一日に必要な水分量 2.5ℓ 前後』は一年を通して変わらないことなので、体に必要な水分が補給できるように常日頃から心がけるようにしましょう。



健診結果はスマートフォンでも見られます

健康診断管理アプリ CARADA 健診サポート



Step1

過去の結果と

比較できる！！



Step2

健診案内や健康情報が

アプリ内で受け取れる！

健診結果に印字してある QR コードで簡単に登録できます。詳しくは歯科医師国保のホームページをご覧ください。



かかりつけ医をお持ちの方へ

現在、高血圧・脂質異常症・糖尿病等で治療を受けられている方は、健診結果を主治医に提示することをお勧めします。

また、不定期に医療機関を受診されている方もいると思います。主治医にご自身の全体像を知っていただく手立てとして、健診結果票や健康診断管理アプリ「CARADA」をご活用ください。



マイナポータルでも過去の特定健診結果を閲覧できます



健康サポート・相談・お問い合わせ

☎ 099-239-1575 (保健事業専用ダイヤル)

✉ kokuho-phn@8020kda.jp

保健師が対応可能な曜日・時間

月曜日～水曜日

9:00～12:00 / 13:00～15:00

