

# 栄養ニュース

第40号

栄養管理科



厳しい暑さが続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。夏は特に脱水症状を起こしやすくなり、予防するためには水分補給が欠かせません。脱水症は食事や水分の摂取量が減りがちな高齢者が特に気をつけたい症状の一つです。また、熱中症の要因ともなり、重症化すると命に関わることもあります。そこで今回は「脱水症状」の予防についてお話ししたいと思います。

## 熱中症とは

気温・湿度の高い環境にいて体温を調節する機能が狂ってしまったり、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、あるいは体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こる、さまざまな症状をまとめて「熱中症」と言います。主なものにめまいや頭痛、けいれん、意識障害などがありますが、脱水症状も熱中症の症状の一つです。

## 脱水症状とは

水分の摂取不足や、発汗による多量の水分喪失により、体内の体液が不足した状態のことを「脱水症状」と言います。体液はミネラルと水分で構成されており、割合は成人で体重の60%、高齢者で50%、幼児か乳児で65%~70%ほどです。一般的に体重の3%以上の水分を失うと体温調節に影響が出ると言われています。(例:60kgで1.8L)

## 脱水症状の危険性

体液には、呼吸によって取り込んだ酸素や、食べ物などから得た栄養素を身体中に届ける働きがあります。しかし、脱水症に陥っている場合はこの機能がしっかり果たされません。脱水を放置しておくことで血管や内臓、脳などを正常に動かすのに必要な酸素や栄養素が行き渡らないため、早めに適切な処置を施さないと命に関わることもあります。以下の症状が出たら注意しましょう。

- 軽度・・・皮膚の乾燥。爪を押してから色がすぐに戻らない。手の甲の皮膚をつまんだ後にすぐ戻らない。
- 中度・・・頭痛や吐き気。体重減少。
- 重度・・・意識がもうろうとする。失神やけいれん。

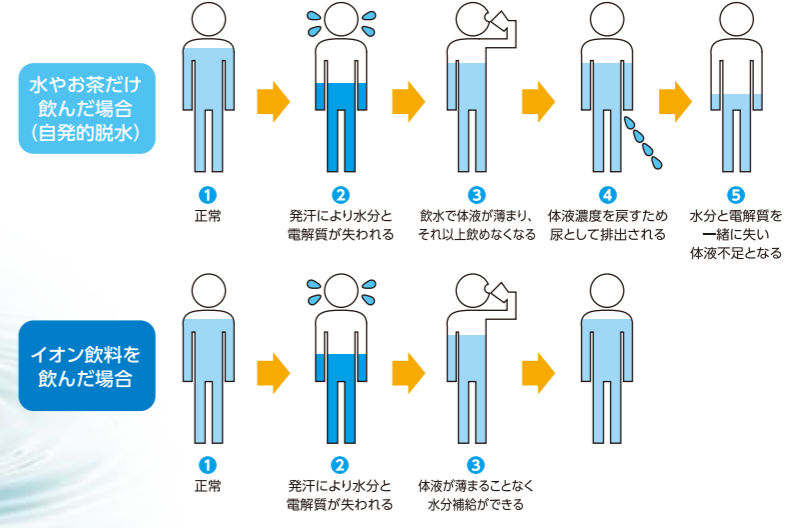
## 普段からできる脱水症の予防

- ①1日に必要な水分量を知っておく  
1日に必要な水分摂取量は約2Lです。食べ物から摂取する水分も含まれているため、食事以外から約1~1.5Lの水分を摂取するのが目安です。
- ②部屋の湿度や温度を調節する  
室内環境を整えることで、体内の水分量が保たれます。乾燥しているようであれば、加湿器を使用したり、濡れたタオルを干したりして湿度を調整しましょう。
- ③定期的に水分補給をする  
あまり間を開けないように注意しながら、喉が渇く前に定期的に飲み物を摂りましょう。特に起床時・食事前・入浴後・運動後・飲酒後などは、積極的に水分補給をしましょう。\*高齢者の場合は、喉が渇いているという自覚がないこともあるので、周囲からの声かけが必要です。また、こまめにチェックするのが難しい場合は、時間を決めて水分を摂取するようにすると、忘れる心配がありません。
- ④フルーツやゼリーなどで水分補給する  
水分を多く含むフルーツやゼリー、水ようかんなどから水分を摂取することも可能です。しかし、食べ過ぎはカロリーの過剰摂取になるため、間食と同様に1日200kcalを目安にしましょう。



## 水分補給は水やお茶でも良いの?

日常生活では水やお茶でも大丈夫です。しかし、スポーツ中や汗を多くかく夏の熱中症対策にはあまり適していません。水分と合わせて排出されるイオンも摂ることが大切です。



## 取り入れたい飲み物・避けたい飲み物

- ①取り入れたい飲み物
  - 経口補水液**  
体液の成分に近くなるようミネラルが配合されており、素早く体内に吸収されるのが特徴です。スポーツ飲料より塩分の含量が多いため、ナトリウム濃度が低下しやすい長時間の運動中におすすめです。
  - スポーツ飲料**  
経口補水液よりも糖質の含量が多いのが特徴です。糖質は水分の吸収を促進する作用があるほか、運動時のエネルギー補給としても役に立ちます。ただし、過剰な糖質は体内に中性脂肪として蓄積されるため、飲み過ぎには注意しましょう。
  - 麦茶**  
大麦が原料のため、ミネラルが含まれており、水分補給にはおすすめです。
- ②避けたい飲み物
  - 緑茶、ウーロン茶、コーヒー**  
利尿作用のある「カフェイン」が含まれており、かえって体内から水分が失われるおそれがあるため、水分補給にはあまり適していません。また、コーヒーは煎茶やウーロン茶よりカフェインの含量が多いため、大量に飲むことは避けましょう。
  - アルコール**  
ビールを10本飲むと11本分の尿が出ると言われるほど利尿作用が強く、通常よりも尿の量が増えてしまいます。脱水症状を防ぐためには、水と一緒に摂ることを意識しましょう。  
※ビールは中瓶(500ml)で1本、日本酒は1合(180ml)、焼酎(25度)は100mlと、1日の純アルコール量20gを目安として適量を飲酒するようにしましょう。
  - ジュース**  
ジュースや清涼飲料水には糖質が多く含まれており、カロリーの摂り過ぎにつながるため、水分補給として飲むのは避けましょう。  
※摂取する場合は間食と同様、1日に200kcalを目安にしましょう。



一度に飲む量が多過ぎたり冷た過ぎたりすると十分に吸収されず、体外に排出されるので、5~15℃の少し冷たいものを1回当たり200~250mlを目安に摂取しましょう。また、1時間以上運動をする場合は塩分が0.1~0.2%、ブドウ糖+果糖(または砂糖)の入ったものを摂るようにしましょう。例えば、500mlの水に対して食塩1g、砂糖20gで簡易的な経口補水液を作ることができます。\*疾患などの理由で水分摂取量の制限をされている場合は、医師へ相談してください。

