



■ 熱中症を招く脱水に注意



段々と日差しが強くなり蒸し暑い日が多くなってきました。暑い日が多くなってくると心配なのが「脱水」です。毎年のように熱中症により搬送されるニュースを聞きますが、体が脱水状態だと熱中症も起こしやすくなります。

■ 水分は体の半分以上を占める重要な要素



人間の体の約半分は水分で構成されています。その割合は年齢や性別、体脂肪の量などによって異なり、成人男性では体重の約 60%ですが、乳児や小児では 70～80%と高く、女性では 55%、高齢者では 50%と少なくなっています。体内の水分は生命維持に欠かせない重要な役割を担っており、体に必要な酸素や栄養素を運ぶ、不要な老廃物を排出する、体温を調節するなどの働きがあります。

これらの働きは、体内の水分が日常生活の中で常に出たり入ったりして一定の量を保つことでスムーズに行っています。体内に入る水分としては、飲み物・食べ物があり、反対に体外へ出ていく水分としては、尿・便・汗や呼吸に含まれる水分があります。

この体内に入る水分と体外へ出ていく水分量のバランスがとれず、体が水分不足の状態になると起きるのが「脱水症」です。症状は重症度によって異なり、軽度ではだるさやめまい、中等度では頭痛や悪心、高度では意識障害や痙攣等が起こってきます。脱水症になりやすい生活の場面としては、飲食量が減ったとき、下痢や嘔吐をしたとき、汗をたくさんかいたとき等があげられます。特に気温が高い夏は、屋内にいても大量の汗をかくことがあるため、気が付かないうちに体が水分不足に陥ってしまう危険性があります。

■ 1日に飲むべき水分はどのくらい？



では、具体的に1日にどのくらいの水分を飲めばよいのでしょうか？先ほど説明した体外へ出ていく水分（尿・便・汗や呼吸に含まれる水分）の合計が1日あたり約2500mlとされています。一方、体内に入る水分は飲み物以外に、食べ物に含まれる水分が約1000ml、体内で食べ物の代謝により生じる水分が約200mlあります。そのため、水分不足にならないために飲んだほうがよい水分は、 $2500\text{ml} - (1000\text{ml} + 200\text{ml}) = \text{約 } 1300\text{ml}$ になります。1日で500mlのペットボトル2~3本と考えるとイメージしやすいでしょう。そうは言っても「なかなかこの量の水分を飲むのは大変そう」や「無意識に飲み食べしているから必要な量飲んでいるのかわからない」といった声もあると思います。

■ 脱水予防！水分補給のポイント



そこで、脱水症を予防するための水分補給のポイントを大きく3つにまとめました。

まず1つ目は、しっかり食事を食べることです。先ほど述べたように1日3食きちんと食事が摂れていれば、1000ml程度の水分は補えます。夏は暑くてつい簡単な食事になりがちですが、そんなときこそ、主食と主菜と副菜をそろえたバランスのよい食事を摂るよう心掛けましょう。ご飯やパン・麺等の主食だけで済ますのではなく、肉や魚・野菜類のおかずも食べることで、様々な栄養素が摂取できて夏バテしにくい体を作ることも繋がります。

2つ目は、のどが渇く前にこまめに飲むことです。コップ1杯（150~200ml）程度を1日8回くらいに分けてこまめに飲むとよいでしょう。タイミングとしては、起床時→朝食時→10時→昼食時→15時→夕食時→入浴前後→就寝時と生活のリズムに合わせて飲むのがおすすめです。人間の体は体重の約1%（約500ml）程度の水分がなくなると、のどの渇きを感じるようになります。つまり「のどが渇いたな」と感じた時は既に体が脱水になりつつあるということです。特に高齢者では加齢によるのどの渇きを感じにくくなるため、生活の中で意識して水分を摂ることが大切です。

そして3つ目は、塩分・糖分濃度が低く、アルコール以外の飲み物にすることです。砂糖の多く入っている甘いジュース等の飲み物は、胃から小腸への水分の移動が遅くなり吸収まで時間がかかってしまうため水分補給としては不向きです。また、アルコールには利尿作用があり、体内で分解する際にも水分を消費してしまうため、むしろ脱水になりやすくなります。このような理由から水分補給として摂取するのは水や無糖のお茶がよいでしょう。ところで、緑茶に含まれるカフェインには利尿作

用があり水分補給には不向きとされてきましたが、米国医学研究所が2005年に「カフェインの利尿作用は微弱で尿量に差は出ず、カフェイン含有飲料でも水分補給に有用である」との見解を発表しており、さほど気にしなくても良さそうです。

■ 脱水かな？と思ったら経口補水液



脱水症になってしまったときの水分補給におすすめなのが「経口補水液」です。経口補水液とは、体が水分を素早く吸収できるよう、塩分や糖分をバランスよく調整した飲み物です。口の渇き、だるさ、めまい、ふらつき、頭痛、吐き気等、脱水症の初期症状があるときに飲むと、他の飲料よりも早く体に水分が吸収され、重症化を防ぐことができます。注意するポイントとしては、軽度～中

等度の脱水状態のときに有効な飲み物のため、普段の水分補給として飲むのは控えましょう。また、一般的な飲料よりもナトリウム、カリウム等の電解質が多いので、高血圧や腎臓病、糖尿病のある方は飲む前に医師に相談しましょう。中等度以上の症状があり、その場で対処が困難な場合は必ず医療機関を受診するようにしましょう。

経口補水液は薬局やドラッグストアで購入できますが、緊急ですぐに飲みたいときはご自宅で簡易的に作ることもできます。材料は、水1L、塩3g（約小さじ1/2）、砂糖40g（約大さじ4と1/2）、レモン果汁（風味付けに10mL）です。塩分・糖分の比率が重要であるため、分量はきちんと計りよく混ぜるようにしましょう。手作りのため早めに飲み切るようにしてください。

経口補水液と似た飲み物でスポーツドリンクがあります。こちらのほうが普段よく飲むという方が多いのではないのでしょうか。スポーツドリンクは経口補水液と比べ、糖濃度が高く電解質は少なめで、スポーツで失われたエネルギー補給を目的にした組成になっています。そのため、飲食量の不足や、下痢・嘔吐・発熱、過度の発汗を原因とした脱水で多量の水分を失っているときは、糖分が適度に少なく電解質が多く含まれた経口補水液のほうが、体内により早く水分を吸収できるためよいでしょう。

上手に水分補給をし、暑い夏を健康に乗り切りましょう。

■ 参考文献

安田隆「体液の分布」Nutrition Care Vol.11 no.7（2018）

谷口英喜「水・電解質の管理」医歯薬出版株式会社（2021）