

水不足にご用心!

皆さん、水分は小まめに摂れていますか? これからの暑い季節、汗をかくことも多くなり、脱水や熱中症が心配です。また、水分不足は脳梗塞や心筋梗塞など、命に関わる病気にもつながる恐れがあります。

そこで今回は『水分摂取』に関するお話です。

◆身体と水分の関係

私たちの身体の約60%は水分で作られています。この水分は細胞内にある「細胞内液」と細胞の外にある「細胞外液(血漿や間質液といった体液)」のことを指し、これらの水分が行き来することで細胞の機能を正常に保つ役割を担っています。

【身体の中での水分の働き】

① 体の中の運搬作用

食物を消化吸収して得た栄養素、また酸素やホルモンを各組織に運ぶ。

② 老廃物の排泄

肺を通して呼気として排泄されるものと、血液を通して腎臓に運ばれ尿となって排泄されるものがある。

③ 体温調節

水が蒸発するとき多くの熱を奪うという水の性質を利用し、汗をかくことで汗が蒸発し気化熱として体表を冷やす。

◆水分が不足するとどうなるの?

1%不足:喉の渇きを感じる。 / 2%不足:脱水症状が始まる。 / 5%不足:脱水症状や熱中症の症状が出現する。 / 10%不足:筋肉の痙攣、循環不全などが起こる。 / 20%不足:死に至る可能性がある。

脱水症状から熱中症や脳梗塞、心筋梗塞といった病気にもつながります。

特に脳梗塞は、夏と冬に多く、また夜間から早朝にかけて起きやすくなっています。これは就寝中に水分を摂取していないため脱水傾向になることや夏の水分不足が影響していると考えられています。(要因としては、血液の水分減少から血液の粘度が上昇し、血栓ができやすくなるからとされています。このことからエコノミークラス症候群予防にも水分摂取は重要です。)

なお、高齢者は加齢に伴い筋肉量が低下し、筋肉が蓄えている水分が減少するため、身体の水分量が若いときよりも約10%少ないと言われています。喉の渇きも自覚しにくく脱水症状に陥りやすくなっているため、より意識して水分補給を行う必要性があります。

◆1日どれくらい水を飲めばいいの?

体内の水分は汗や排泄、呼吸などにより常に失われておりその量は1日約2.5リットルです。一方、1日3食摂っている場合、食べ物から約1リットルの水分を摂取出来ています。加えて摂取した食べ物を分解し、エネルギーを作り出すときに生じる水分(代謝水)が0.3リットルほどあります。

つまり、体内の水分量を維持していくためには、1日に約1.2リットルの水分を摂取する必要があります。暑い季節や運動中・運動後などは、通常よりも多くの水分が必要となります。

◆水分補給のタイミング

喉の渇きを感じた時にはすでに脱水が始まっています。そのため、喉の渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。生活リズムの中で水分を摂る習慣をつけましょう。

例えば、起床後すぐ、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、入浴後、就寝前などです。1回につきコップ1杯程度(150~250ミリリットル)が理想です。特に就寝中や入浴中には発汗や呼吸など水分が不足するため、起床後や入浴後にはコップ2杯程水を飲むようにしましょう。枕元に水分を置いておくこともお勧めです。

なお、一度に飲み過ぎてしまうと、水分量の調整をしている腎臓に負担がかかってしまいむくみの原因にもなるため、小まめに摂るようにしましょう。

◆水分補給に適した飲み物

お勧めは「水」です。ノンカロリーで手軽に摂取できます。現在いろいろな種類の水があります。ご自身の好みにあった物や、飲みやすい物、目的などに合わせて選びましょう。

※注意が必要な飲み物※

・コーヒーや紅茶など

カフェインには利尿作用があるため、尿の量が増え、水分不足を促しやすくなります。

・アルコール

アルコールを体内で分解・代謝する際に、水分を必要とするため摂取した水分よりも排泄する水分のほうが多くなります。飲酒する際には同量の水分も摂取するようにしましょう。

◆最後に

最近ではミネラルウォーターも種類が豊富ですし、ノンカフェインの飲み物もあります。また、水筒やマグカップなども色々な機能・デザインのものがありますね。選ぶ楽しみ、飲む楽しみ、持ち運ぶ楽しみを見つけて、小まめに水分補給を行い、暑い夏を乗り切りましょう。

以上