



# 栄養だより

6月号

2024年6月1日

栄養科

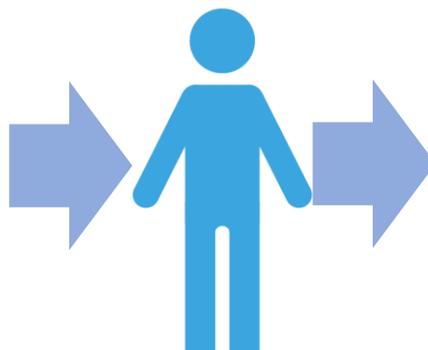
蒸し暑い日々が続くようになり、「熱中症」のリスクが高まる季節となりました。

今回は熱中症の主な要因の一つである、「脱水」を防ぐため水分補給についてご紹介します。脱水は、熱中症だけでなく中高年層で多発する、脳梗塞や心筋梗塞などの健康障害も引き起こします。これらを予防するためにも、適切な水分補給について考えていきましょう。

## ～1日に必要な水分量～

人間の身体はこどもで約70%、成人で約60%、高齢者で約50%を水分が占めていると言われています。体内に存在する水分は、**栄養や酸素を身体中へ運ぶことや、発汗による体温調節、老廃物を体外へ排泄**するなど生命維持に必要不可欠です。

＜1日の水分摂取量＞	
①食事からの水分	1.0L
②体内で作られる水分	0.3L
③飲み水	1.2L
<b>合計</b>	<b>2.5L</b>



＜1日の水分排泄量＞	
①尿・便	1.6L
②呼吸や汗	0.9L
<b>合計</b>	<b>2.5L</b>

参照：環境省「健康のため水を飲もう」推進運動

体外へ排泄される水分は1日約2.5Lと言われており、それを補うためには同量の2.5Lが必要とされています。その中でも飲み水からは少なくとも1.2L(1200ml)、コップ1杯を約200mlとすると1日6杯以上の摂取が必要となります。

## ～こまめに水分補給～

環境省や厚生労働省の「健康のため水を飲もう！」推進運動では、今よりもあと2杯多く水を飲むことを勧めています。以下に示す水分補給スケジュールを参考に、ご自身の現在の水分摂取について見直してみてください。

### 水分補給スケジュール(例)

起床時 (例) 150ml	朝食 200ml	工作中 120ml	昼食 200ml	おやつ 150ml	夕食 200ml	入浴後 150ml	就寝前 150ml

上記の通りに水分補給を行うと約1.3L摂取可能で、1日の飲み水からの水分摂取量を無理なく達成できます。  
1コップ約150～200mlを目安に、自分に合った水分摂取方法を検討してみてください。

特に、入浴後や就寝前の水分補給は忘れがちです。入浴時・就寝時は約500mlの汗をかくとされており、深夜の脱水症や夜間から早朝にかけての脳梗塞発症のリスクの原因にもなるため、このタイミングでの水分摂取は重要です。枕元に水分を置いておくなど対策すると飲み忘れを防ぐことができます。

※腎臓、心臓などの疾患で治療中の方は水分摂取について医師にご相談下さい。

### 注意！

コーヒーや緑茶に含まれる「**カフェイン**」や、酒類の「**アルコール**」には**利尿作用**があり、飲みすぎは水分を失う原因になります。

水分補給を目的とする場合は、水や麦茶などカフェインの入らないものがおすすめです。