

# ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

## 熱中症対策だけじゃない！水分補給の重要性

今夏も全国的に猛暑と予測されており、熱中症の予防に小まめな水分補給が呼び掛けられています。熱中症対策はもちろんのこと、体と生命を守る「水分補給」の重要性についてお伝えします。

### 人体の水分量と1日の出入り

体重1kg当たりの水分は、新生児で約80%、成人男性で約60%、成人女性で約55%、高齢者で約50%と年齢とともに減少します。体重60kgの成人男性の場合、体内の約36kg分が水分になります。

体内の水分は、摂取と排せつにより一定量に保たれ、目安となる1日の排出量2.5Lと同量の摂取量を確保するには、約1.2L分の飲み水が必要です。喉の渇きを感じる前に小まめに水を飲みましょう。ただし、アルコールや多量のカフェインを含む飲み物は利尿作用があり、水分補給には適しません。

・1日の水分排出量：約2.5L＝尿・便（1.6L）＋汗・呼吸（0.9L）

・1日の水分摂取量：約2.5L＝食事（1.0L）＋体内でつくられる水\*（0.3L）＋**飲み水（1.2L）**

\*たんぱく質や炭水化物、脂肪などの代謝によって得られる水。

### 生命を維持する、体内の水分の重要な役割

- ・体温調節・保持…汗が蒸発するときの気化熱により体の熱を皮膚から放散し、体温を調節します。また、水は比熱が高く温度変化が少ないため、体温を一定に保つ役割を果たします。
- ・栄養素や老廃物の運搬…体中を巡る血液やリンパ液などに含まれる水分に溶け込み、酸素や栄養素が運搬されます。また、体内の老廃物や有害物質を体外に排出する際も水分が欠かせません。
- ・内部環境の維持…循環機能に支障を来さないように、水分により体液の濃度調整が行われます。

### 体の水分が不足すると

体内の水分が不足すると健康障害や重大な事故のリスク要因となり、中高年に多い脳梗塞や心筋梗塞、児童のスポーツ中の熱中症などにもつながります。体の水分が①5%失われると脱水症状や熱中症などが表れ、②10%で筋肉のけいれんや循環不全など、③20%で生命が危険にさらされます。

### 大量に汗をかいたときは、水分＋塩分・糖분을バランスよく補給

高温多湿な場所での長時間の労働やスポーツなどで大量の汗をかくと水分と一緒に塩分、ミネラルも失われます。ここで水だけを大量に補給すると体内の塩分濃度が低下し、体温調節がうまく機能しなくなります。スポーツドリンクや経口補水液で水分・塩分・糖분을バランスよく摂取しましょう。