



西新潟中央病院

栄養サポート通信 第13号

NST : Nutrition Support Team

発行日：2021年7月26日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線1302

栄養ミニレクチャー 第13回 ～ 水分補給について ～

栄養サポート通信では、皆様のお役に立つ栄養の情報をお届けしていきます。

インフルエンザや花粉症の季節以外でも常時マスク着用するようになりもう1年半が経ちました。

新型コロナウイルス感染拡大は収まらず、マスク着用はまだまだ続きそうですね。

マスクを付けていると口渇感を感じにくくなり、また、マスク装着により水分摂取の機会が減る事による脱水のリスクがあります。体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害の大きなリスク要因のひとつとなります。

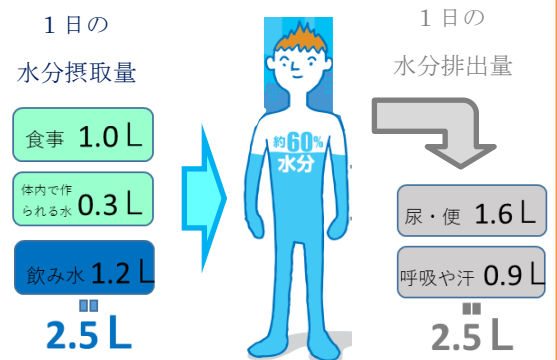
これらの予防には、こまめな水分補給が効果的です。

● 人の水の収支

人間のからだの約60%（成人男性の場合）は水分です。

人間は 1日に2.5L水が必要です。

「体内で作られる水」とは、タンパク質や炭水化物、脂肪などの代謝によって得られる水を指します。

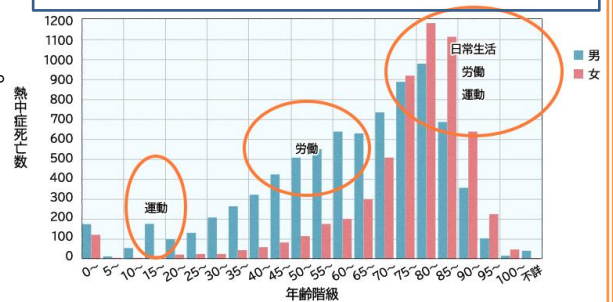


引用) 厚生労働省「健康のために水を飲もう講座」より

● 熱中症になりやすい年齢

熱中症には誰もが注意する必要がありますが、その中でも特に熱中症を起こしやすい年代があります。男性では 0～4、15～19、55～59、80歳前後、女性では 0～4、80～84歳に熱中症発症のピークがあります。

年齢階級別性別熱中症累積件数 (1968～2015年)



引用) 森本武利, 中井誠二: 熱中症 (II) 熱中症の疫学. 産業医学ジャーナル 39(4): 24-30, 2016. より

● 水の飲み方

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大事です。水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中やその後などに、水分を摂ることが重要とされています。

水分の摂取量は多くの方では不足気味であり、平均的には、**コップの水をあと2杯**飲めば、一日に必要な水の量を概ね確保できます。

その際、砂糖や塩分などの濃度が高いと、吸収までの時間が長くなる点に注意が必要です。



《参考文献》厚生労働省 HP [「健康のために水を飲もう」推進運動 \(mhlw.go.jp\)](http://www.mhlw.go.jp)、

大塚製薬 HP ([熱中症になりやすい年齢 | 大塚製薬 \(otsuka.co.jp\)](http://www.otsuka.co.jp))