



クリニックレポート



今月の話題：水分補給

暖かいこたつでうたた寝してしまい、気づけばのどが渇いているなんてことはありませんか。夏だけではなく冬も脱水に注意して、加湿（湿度 50~60%）と水分補給を心がけていただきたいと思います。



冬に脱水？

- ・冬は湿度が下がり乾燥します。暖房のきいた部屋で加湿をしないと、さらに乾燥が進みます。乾燥すると、皮膚・粘膜・吐く息から失われる水分が増えます。気づかないうちに、じわじわと身体から水分が失われるのが冬の脱水の特徴です。
- ・夏に比べて汗をかかないため、水分補給の意識が低下しやすく、水分をとる回数が減りがちです。
- ・水分が不足すると、脳梗塞、心筋梗塞の要因となります。



水分補給のコツ

のどの渇きは脱水が始まっているサインです。渇きを感じてから飲むのではなく、渇きを感じる前にこまめに水分をとることが大切です。また入浴中や就寝中もたくさんの汗をかくため、入浴時、起床時は水分が不足しがちです。目覚めの一杯、寝る前の一杯の水が大切です。

（成人が安静に過ごした一日の必要な水分は、食事に含まれる水分以外に飲み水として 1.2 l 程度が目安です。

また、1回に胃が吸収できる量は 200 ml 程度です。）



～タイミング～

- ・水分が不足しやすい就寝前、起床時
- ・活動の前後、途中
- ・食事の時
- ・入浴前後
- ・飲酒中またはその後

※心臓、腎臓などの疾患で治療中の方は、主治医にご相談ください。

日常生活での水分補給

<おすすめ>

◎水 白湯 麦茶



<お楽しみとして飲む程度に>

△糖分やカフェインを含む飲料

<水分補給にならないもの>

×アルコール飲料

アルコールや多量のカフェインを含む飲料は尿の量を増やし体内の水分を排泄するので、水分補給としては適していません。

ペットボトル症候群

糖分を含んだスポーツドリンク、ジュース、炭酸飲料、コーヒーなど多量に飲む習慣を続けることで起こる急性の糖尿病です。



スポーツドリンクにも注意

スポーツドリンクはスポーツの前・中・後に水分補給するための飲料です。糖分が含まれているので、スポーツをしていない時、大量の汗をかいていない時に多飲するのは注意が必要です。

また、糖分を含んだ飲料を飲んだ後は、口の中が酸性になりむし歯の要因となります。

こまめな水分補給が大切ですが、糖分を含んでいない水や麦茶での水分補給がおすすめです。