

緑の園ワンポイント栄養

No.305 令和4年7月

脱水症について

梅雨明けが早く、暑い日が長く続きそうです。熱中症や夏バテなどで体調を崩されていませんか？

今回は、熱中症にも関係する「脱水症」についてお話しします。

そもそも脱水症とは、体内の不足した水分量が、体重の3%以上になった状態を言います。1日に入る水分量と出る水分量のバランスがくずれ、体内の水分量が不足します。

「水だけでなく塩分も一緒に摂らないと意味がない」と言われていますが、これは、体内の水分は真水ではなく、ナトリウム(塩分)やカリウムなどの「電解質」と呼ばれる成分を含んでおり、大量に水分を失った場合、電解質を含まない水やお茶をたくさん飲んだだけでは、体の中の水分は蓄えられないからです。入ってくる水分によって、体内の電解質の濃度が薄められてしまいます。体は適切な濃度バランスを保とうとし、水分を尿として排泄してしまうため、結果的に体内の水分は少ないままということになります。

水分の種類を考えるのも必要ですが、摂るタイミングも大切です。先程お話したように、体は適切な濃度バランスを保とうとします。一度に大量に摂取しても蓄えられず、尿として排泄されてしまいます。コップ1杯程度(200ml程)の水分を、こまめに摂るようにしましょう。起床後、毎食時、寝る前など、水分を摂る時間を自分で決めておくのも良いでしょう。