

ひまわりだより

No.291

2022年 8月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

今年も・・・暑い日が続いています。

こまめな水分摂取はみなさんも気をつけているのではないかと思います、こういったものを摂取すればいいの
か、改めて整理してみましょう。



脱水(症)のおさらい

私たちの体は、身体の状態を維持するために必要な水分を細胞の中や体液（血液・リンパ液・唾液・消化液・尿など）として蓄えています。

この水分が失われることを「脱水」といい、その結果異常が生じた状態を「脱水症」と呼びます。

体内の水分量の違い

脱水症になったことないよという方、何度かなったことのある方いると思います。脱水の原因は様々ありますが、一つの要因として、体内の水分量があげられます。

成人の平均では体重の60%を水分が占めますが、高齢者は50%・乳幼児は80%といわれ、低年齢になるほど身体に占める水分の割合は大きくなります。

また、細胞の中で一番水分保持能力が高いのが筋肉細胞なので、肥満体質であると50%と割合は低下します。

体内水分量からみたりやすさ

年齢；高齢者・乳幼児

体質；肥満

体調；下痢などでの脱水状態など

◆高齢者

- ・元々水分量が少なくギリギリのところ維持している
- ・本人がのどの渇きを自覚しにくい（口渇中枢の衰え）
- ・トイレの心配をして水分を控える傾向がある
- ・利尿作用のある薬剤を服用している場合が多い

など、脱水になりやすい条件がいくつか重なることが多く、慢性的な脱水状態もしくは脱水になりやすい状態にあると言えます。

本人が水分不足を自覚していないことも多いため、実は脱水症の一手手前の状態(隠れ脱水)ということもあります。

※利尿作用をもつ薬剤は、高齢者だけが服用する薬ではありませんので、こういった薬を服用している方は年齢を問わず水分補給をこまめに行う必要があります。

◆乳幼児の場合

体重に占める体液の量は成人よりも多いのになぜか？

それは、体重あたりのエネルギー必要量が高く、不感蒸泄^{ふかんじょうせつ}（汗や呼吸などで水分を失うこと）が多いことがあげられます。

また腎臓の機能が未熟なため、尿を濃縮する能力（水分を再吸収することができる）が低いことも理由の一つです。

◆コロナ禍での筋肉量の低下も・・

長期間の外出自粛によって筋肉量が減少することで、脱水症のリスクが高まっているといわれています。

自粛している間に鍛えたわけではないのに体重の増えた方・・いますか？ 特に注意しましょう。



どのような飲み物を摂取すればいいのか？

	日常の水分補給 (脱水予防のための水分補給)	脱水改善のための水分補給
清涼飲料水 (お茶・フルーツジュース・ミネラルウォーターなど)	○	不向き ナトリウム濃度が低いかほとんど含まれないため脱水が改善されない
カフェインを含む飲料	△条件付き 日常的に摂取している場合は可 ※すべての水分をカフェイン飲料で補うのは好ましくない	不向き 利尿作用あり脱水が改善されない
アルコール飲料	×	利尿作用あり ビール1Lによって1.1Lの尿が排泄されるといわれる
経口補水液	不向き ナトリウム、カリウムが多い	○
スポーツドリンク	△条件付き 糖質多い	△条件付き 経口補水液に比べてナトリウムが少なく糖質が多いので水の吸収が遅い

体液は真水ではなく、ナトリウムやカリウムといった電解質を含んでいるので、大量に汗をかいたときや下痢や嘔吐の際には、水分とともに電解質も失います。

このような場合、水だけの補充ではのどは潤っても体液が薄くなってしまいます。このとき体は浸透圧の濃度をもとに戻

すためにせっかく摂り入れた水分を尿として排出してしまいます(これを自発的脱水症とよびます)。

これでは体液不足(脱水)が改善されることはありません。

◆脱水改善のための水分補給では、塩分(ナトリウム)の補給も大切なので、経口補水液やスポーツドリンクといった飲料が推奨されます。



◆脱水治療ではない水分摂取では、特に経口補水液やスポーツドリンクにこだわる必要はなく、食事がしっかりとれていれば水やお茶などの摂取で十分です。



スポーツドリンクでは糖質の摂りすぎ、経口補水液では塩分やカリウムの摂りすぎが問題となることもあります。

また、一度に大量の水分を摂取すると心臓や腎臓に負担がかかるため、1日のうちで8回程度に小分けして水分を補給するようにしましょう。(1回100-150ml) 医師から飲水量を制限されている方もいると思います。

注意△

スポーツドリンク **200ml**

；10-25g程度の糖質。15gの糖質はロールパン1個に相当。

経口補水液 **500ml**

；みそ汁1杯分程度のナトリウム、バナナ1本分程度のカリウム。

ご自分の状態や体調にあわせた水分摂取を心がけてください。

ナトリウムの他にどうして糖質が必要なのか？

その理由は腸での水分吸収の仕組みにあります。

水分の大部分、約80%の吸収を行う小腸の腸管壁にはナトリウム/ブドウ糖共輸送機構という、水分吸収を効率よく行う仕組みがあります。

この働きを効率よくつかうためにブドウ糖の摂取が大切で、**ナトリウムに対してブドウ糖の比率が最適バランス(1~2倍)**の時、最も吸収が速いと考えられています。

スポーツドリンクの中にはブドウ糖のかわりに、果糖が含まれる商品もありますが、果糖はブドウ糖よりも吸収速度が遅くなります。含まれる糖質の種類も大切です。

