

脱水を予防しましょう！

人間のからだの約60%は水分が占めています。体内の水分が5%減少すると、頭痛やめまい、疲労感などの脱水症状が現れ、20%減少すると死に至ることもあります。

知っておきたい8つのポイント

① 脱水のサイン このような場合は注意！



食事量の減少



体重減少



尿量(回数)の減少
尿が濃い

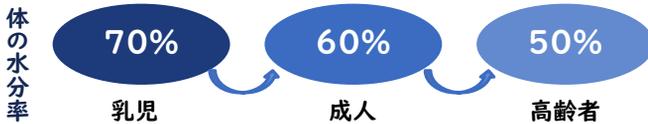


多量の発汗

反対に、汗をかかず肌が乾燥している場合も脱水の恐れがあります。
わきの下を触って乾燥しているか確かめてみましょう。

② 高齢者と子供は脱水になりやすい

私たちの体の半分以上は水分が占めています。しかし、加齢により筋肉量が減少すると、保持できる水分量が減ってきます。



保持できる水分が少ないため、高齢者では脱水が起きやすくなります。さらに「基礎代謝量の低下」「のどの渇きを感じにくい」「食事量の低下」といった要因もあります。

また、乳児や幼児は体の水分を調整する機能が未発達で、不感蒸泄により失われる水分も多いため、脱水を起こしやすいです。

③ 飲むべき水分の量

水やお茶をコップで6~8杯(1200ml)が目安です。喉が渇いていなくてもこまめに飲む習慣をつけましょう。

※体格や汗の量、利尿薬の有無など個人差があります。



④ 水分補給のタイミング

1日の中で水分補給のタイミングはたくさんあります。起床時、就寝前、運動中、仕事や家事の休憩時、外出時、入浴時など。

こまめに
飲もう！



⑤ 食事でも大切

食事にも水分が含まれています。1日3食バランスよく食べると約1000ml。食事量の減少は水分不足につながります。



⑥ 寝ている時も注意

じっとしている時や睡眠時にも、皮膚や呼吸から水分は失われます(不感蒸泄)。就寝前や起床時はコップ1杯の水分を摂りましょう。



⑦ 運動時の水分補給

長時間の運動を行う場合は、水分だけでなく、ナトリウムなどの電解質も補給しましょう。塩分0.1~0.2%(ナトリウム換算で100mlあたり40~80mg)のスポーツ飲料が推奨されます。



⑧ 脱水が起きた時

脱水が起きてしまったときは、通常のスポーツ飲料ではなく、「経口補水液」を利用しましょう。体液の濃度に近いため、より早く水分と電解質を吸収できます。

