



# の上手なとい方

**宣言**  
 明るい笑顔  
 すぐ返事  
 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
**げんき君** 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

# 上手に **水** をとって



健康を守りましょう!



**夏は汗などによって水分が失われやすい季節です**

夏は汗を多くかくだけでなく、冷房の効いた部屋は空気が乾燥し、体内の水分が失われやすくなります。その為、脱水状態になりやすく「熱中症」の危険が高まります。また、脱水状態が続くと血液の濃度が高まり、血栓ができやすくなるので「脳梗塞」や「心筋梗塞」にも注意が必要です。

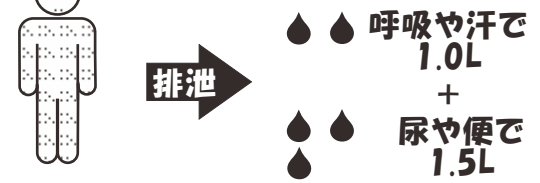
## …水分補給の目安…

失った水分を補給すれば、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞の予防にもなります。しっかり補給しましょう。

**1日に必要とする水分量**



**1日に失われる水分量**



1日の排泄量とほぼ同じ約2.5Lの水分を飲食物から補給する必要があります。平均的な食事でも約1Lの水分が摂取できるので、残りの1.5Lが摂取量の目安です。

※活動量や尿量などによって、個人差があります。また、病態によって水分制限のある場合は、かかりつけのお医者さんの指示に従いましょう。

## …水分補給のタイミング…

一度にたくさん飲むよりもコップ1杯程度をこまめに飲むほうが理想的と言われています。

例えば、コップ1杯が約200mlの場合、1日7~8杯で1.5Lになります。のどが渴いたと感じる前に補給しましょう。

### ●朝起きたとき

寝ている間に大量の汗をかき、水分不足となっている状態です。血液濃度も高くなっているため、朝一番の水分補給はとても大切です。



### ●食事のとき

食事と一緒に体内にとり入れることで、水に含まれるミネラル分も効率的に吸収されると言われています。

### ●運動、外出(活動)するとき

大量の汗をかくと、水分と一緒にミネラルも失われてしまいます。汗をかくときには特に意識して水分補給をしましょう。

### ●入浴するとき

入浴前後にはしっかりと水分補給をするようにしましょう。また、半身浴などで長時間入浴する場合には、入浴中にもこまめに水分補給をしましょう。



### ●夜寝るとき

睡眠中の水分不足による血液濃度の上昇を防ぎ、また水の鎮静作用による安眠効果も期待できると言われています。夜中にトイレに行った後にも水分補給をしましょう。

利尿作用や覚醒作用のあるカフェインを含む飲料は避けましょう。



## …水分補給での注意…

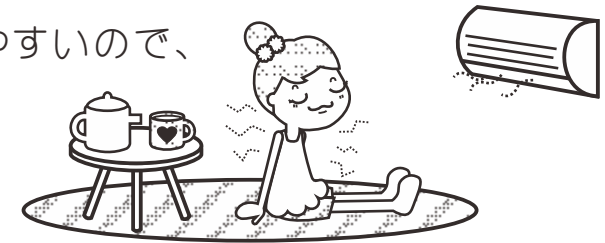
### アルコールやカフェインを含む飲料を飲む場合

お酒や、コーヒー・お茶・栄養ドリンクなどのカフェインを含む飲み物は利尿作用があります。特にアルコールは、飲んだ量以上に尿として水分が排泄されるため、水分補給になりません。飲んだあとは意識して水分補給をしましょう。



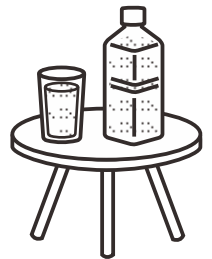
### あまり動かなくても水分補給は必要

何もしていなくても汗や尿、呼吸などで水分を失っています。また、冷房(除湿)の効いた部屋は空気が乾燥しており、体内の水分も失われやすいので、適度に水分補給をしましょう。



### 常温のものを飲む

冷たいもののとり過ぎは体の中を冷やしてしまい、胃腸に負担をかけてしまうので、常温のもの(10~15℃)を飲みましょう。また、常温の水は体内での代謝をアップさせる働きがあるため、疲れにくくなると言われています。



## 体が水分を失っているときの水分補給には

### スポーツ飲料または経口補水液を飲む

運動で大量の汗をかいたり、下痢や嘔吐で体内の水分を失ったときには、水分と一緒にミネラルも失われてしまいます。

ナトリウムが含まれるスポーツ飲料や経口補水液は、体液量の回復に役立ちます。運動前に摂取しておくこと、より効果的です。



### お手製の経口補水液で水分補給

#### 【材料】

水…………… 1L  
塩…………… 1~2g (小さじ1/3)  
レモン…………… 大さじ1~2杯  
はちみつ(砂糖)… 大さじ1~2杯

#### 【作り方】

材料を混ぜるだけ！  
飲みやすくなるように分量を調節してみましょう。



#### 注意

通常時には飲み過ぎないようにしましょう

飲み過ぎると糖分を過剰摂取することになります。

## …ご高齢の方の水分摂取…

ご高齢の方も必要な水分量は変わりませんが、

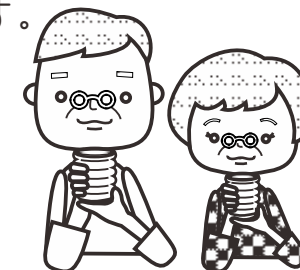
- ・加齢に伴って体内の水分量が減少する
- ・のどの渇きを感じにくくなる
- ・腎機能低下により、体内の水分量の調整がうまくいかなくなる
- ・頻尿対策で自発的に水分摂取を控えてしまう
- ・食事量や飲み物で飲む量が減り、水分摂取量が少なくなる

という理由により、脱水状態になりやすくなります。積極的な水分補給を心がけましょう。

### 頻尿は加齢現象の一つです 病気予防のためには水分を十分にとりましょう

頻尿対策で水分をとらないでいると脱水を起こし、熱中症や脳梗塞の危険度が高まります。

脱水予防のための水分補給はさまざまな病気のリスクを下げることに繋がります。



### 水分量を制限されている方は

腎臓病・心臓病などで水分量を制限している方は、体に合った適切な水分量を補給しなければなりません。かかりつけのお医者さんに相談の上、水分補給をしましょう。

## 脱水予防の対策

### ●好みの飲み物を常備する

よく飲んでいる飲み物を把握し、いつでも飲めるようにしておきましょう。

### ●ゆっくりお茶を飲む機会を作る

一人でお茶を飲むのもよいですが、誰かと一緒にお茶を飲む機会を増やすことで水分補給の機会も増えます。

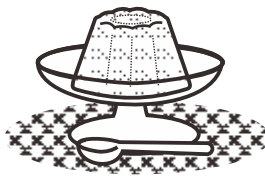


### ●食事の水分量を多くする

サラダやスープ、水分量の多い食品を選びましょう。

### ●ゼリーや寒天質のものを取り入れる

ゼリーなど、水分量の多いものをおやつに取り入れるのも水分摂取には効果的です。また、高齢になると食べ物を飲み込む機能の低下も見られますので、水に少しとろみを付けたり、ゼリー状にすると飲み込みやすくなります。



### ●下痢・嘔吐・発熱などの際は、普段よりも水分補給が必要

体内から多くの水分が失われ、脱水状態になりやすくなります。

### ●ハイポトニック飲料で水分補給を

人間の体液より浸透圧が低いハイポトニック飲料は速やかに水分が吸収されるので、ご高齢の方の水分補給におすすめです。ただし、飲み過ぎには注意が必要です。

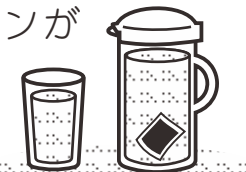
市販のスポーツ飲料を水で2~3倍に薄めて作ることができます。市販のスポーツ飲料のほとんどは、アイソトニック(人間の体液と浸透圧がほぼ等しい)飲料です。

## …水分補給におすすめ…

日常生活での「水分補給」には、水やカフェインが少ない飲み物がおすすめです。

### ●麦茶、そば茶、ルイボスティ

これらには、利尿作用があるカフェインが含まれていないため、寝る前にも安心して飲めます。



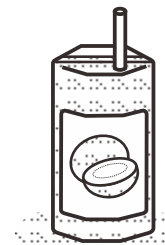
### ●水

レモンやライムを絞ると、すっきり、さっぱりとした味わいを楽しむことができます。ミントの葉を浮かべたり、スライスしたきゅうりやイチゴもよく合います。



### ●ココナッツウォーター

体の体液に近い浸透圧のため、体に吸収されやすく「天然のスポーツ飲料」と呼ばれるほど効果的に体内へ水分が行き届きます。また、体を冷やす働きやデトックス効果、美容効果も期待でき、夏の水分補給におすすめの飲み物です。



### ●スイカ

水分を90%も含み、食欲がないときにもとりやすい食べ物です。抗酸化作用があるリコピンやシトルリンを含んでいたり、体を冷やす働きやデトックス効果もあるので、暑いときにはおすすめの食べ物です。

