

みなさんこんにちは！ケアセンターなごみです(^▽^)/

最近暑い日が続いたり、雨が降ったりと、気温と天気の変化が激しいですね。私は最近、適度に水分補給休憩をとりながら、毎日を過ごしています。みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

毎日元気に過ごすために欠かせない「水分補給」。しかし、「どのくらい飲めば良いの？」

「喉が渴いてから飲めば大丈夫？」など、意外と知られていないことも多くあります。

特にこれからの季節は熱中症や脱水症状の予防が重要になります。

そこで今回は、水分補給の正しい方法や脱水予防のポイントを、クイズや豆知識を交えながらご紹介します。



私たちの体は約60%が水分でできており、水は生命維持に欠かせない大切な存在です。

しかし、「喉が渴いたら飲めば大丈夫」と思っている方も少なくありません。実は、水分

補給の方法によっては脱水症状のリスクが高まったり、体調不良につながったりすることがあります。

特に高齢者は加齢により喉の渴きを感じにくくなるため、気付かないうちに脱水状態になっていることがあります。また、夏場だけでなく冬場も脱水は起こるため、一年を通して正しい水分補給を心掛けることが大切です。

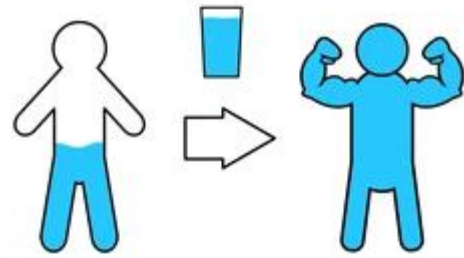
水分には、体温調節や栄養の運搬、老廃物の排出など、さまざまな役割があります。

体内の水分が不足すると、めまい、頭痛、倦怠感、食欲低下、便秘、熱中症、などの症状が現れることがあります。

特に高齢者は体内の水分量そのものが少なく、脱水症状を起こしやすい傾向があります。そのため、喉が渴いていなくても定期的な水分補給が必要です。

ここで問題です！人は1日にどのくらいの水分を失っているでしょう？

- ① 約 500mL
- ② 約 1,500mL
- ③ 約 2,500mL



正解は③ 約 2,500mL！

私たちは汗や尿だけでなく、呼吸や皮膚からも水分を失っています。一般的な成人では、1日に約2~2.5Lの水分が体から失われるとされています。そのため、食事や飲み物から

しっかり補給することが大切です。

水分補給は「まとめ飲み」より「こまめ飲み」「朝からあまり飲んでいなかったから、一気にたくさん飲もう」このような飲み方はおすすめできません。一度に大量の水分を

摂取しても、体が吸収しきれず尿として排出されることがあります。

理想は、起床後、朝食時、10時頃、昼食時、15時頃、夕食時、入浴前後、就寝前、など、こまめに分けて飲むことです。1回あたりコップ1杯（150~200mL程度）を目安にすると無理なく続けられます。

喉の渇きを感じた時には、すでに体内の水分が不足し始めている場合があります。脱水予防には「予防的な水分補給」が重要です。

では、どんな飲み物が良いのか？基本的には、水、麦茶、白湯、などがおすすめです。

一方で、コーヒー、濃いお茶、アルコールは利尿作用があり、水分が体外へ排出されやすくなる場合があります。もちろん飲んではいけないわけではありませんが、水分補給の中心として考えるのではなく、水や麦茶も一緒に摂るようにしましょう。

また、たくさん汗をかいた時にはスポーツドリンクや経口補水液が役立つことがあります。ただし、スポーツ

ドリンクには糖分が多く含まれているものもあるため、飲み過ぎには注意が必要です。

●水分補給に関する豆知識●

豆知識① 朝起きた時は脱水気味

寝ている間にも汗や呼吸でコップ 1 杯程度の水分が失われています。起床後の一杯は
とても大切です。

豆知識② 入浴前後の水分補給は必須

入浴中は想像以上に汗をかきます。入浴前後にコップ 1 杯ずつ飲むことで脱水予防
につながります。

豆知識③ 食事からも水分は摂れる

味噌汁やスープ、果物、野菜などにも多くの水分が含まれています。飲み物だけで
なく、
食事も大切な水分補給源です。

水分補給は「喉が渴いたら飲む」のではなく、「喉が渴く前にこまめに飲む」ことが大切です。特に高齢者は脱水症状に気付きにくいいため、周囲の声掛けや定期的な水分摂取が重要になります。

【今日からできる 3つのポイント】

- ① 喉が渴く前に飲む
- ② 一度にたくさんではなく、こまめに飲む
- ③ 夏だけでなく冬も意識する



毎日の小さな心掛けが、熱中症や脱水症状の予防につながります。元気に過ごすためにも、今日から正しい水分補給を意識してみましょう！

以上、ケアセンターなごみでした。ありがとうございました(^▽^)/