



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

## 【水分補給のあれこれ】

検査技術科：沼田洋子

暑い夏、脱水症や熱中症が心配ですね。熱中症予防のために水分補給をする際は、適切な濃度の塩分や糖分と一緒に、低温で飲むと吸収が速くなります。今回は、代表的な飲料の特徴をご紹介します。

「経口補水液」最も効率よく水分や電解質が吸収されます。塩分が多いため、日常の水分補給ではなく、脱水症のときに利用しましょう。（摂取目安量はラベルに記載あり）

「スポーツ飲料」電解質やエネルギーも補給でき、素早く水分を吸収できます。持続して汗をかく運動や作業の前後に適しています。糖分が多いため、飲みすぎは虫歯や血糖値の急上昇・反動による急降下のリスクがあります。

「水・麦茶」手軽に水分補給できるのでお勧めです。但し急激に大量に水を摂取すると、頭痛・嘔吐・むくみなどを引き起こす水中毒を発症することがあります。腎機能が正常な成人で1時間に1L以上の水を摂取することも危険です。

「カフェイン・アルコール」利尿作用があるため脱水時の水分補給には適しません。特にアルコールは、体内で分解される際に水分が使われるため飲んだ以上の水分を失います。

体調や状況に合わせて適切な水分補給を心がけましょう！



## 教えて（日健セ）



実際、どのくらい水分を摂ると良いのですか？

成人の1日に必要な水分量は、

「体重(kg)×年齢別必要水分量」で求められます。体重1kgあたりの年齢別必要水分量は22～55歳：35ml、55～65歳：30ml、65歳以上：25ml。必要水分量には食事で摂る水分（約600ml～1L）も含まれます。体重60kgの60歳男性の場合、1200ml（60kg×30ml＝600ml）の水分を飲み水から摂る必要があります。ここに発汗量などに応じて水分・塩分を追加するとよいでしょう。

医師から水分や塩分の制限指示がある方は制限量を守りましょう。

健診・保健指導などの健康情報はこちら



日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>

次回は9月初旬頃に記事をお届けします