



2008.9.30 No.16

JA 静岡厚生連清水厚生病院医療協力部門

～水分補給について～

水分不足が引き起こす意外な病気

血液中の水分が不足すると、血管が詰まりやすくなり、脳梗塞を引き起こす原因になります。脳梗塞は、午前中に起こりやすいと言われています。それは寝ている間に汗をかき、水分が奪われてしまうため、朝起きて水分を摂取しないしていると、どろどろした血液が詰まって脳梗塞の発作を起こしてしまう可能性が高くなります。また、睡眠中にトイレが近くなることを恐れて、寝る前は水分を控える人が多いですが、そのために血液が濃くなり詰まらせてしまう原因にもなっています。

水分補給で病気を予防！

<便秘>

女性に多い悩みのひとつである便秘。その原因のひとつに、水分が不足するために便が硬くなり腸の働きが悪くなることがあります。便秘を解消するためにも、朝起きたらコップ1杯の水を飲みましょう。冷たい水が腸を刺激して便秘解消につながります。

<高血圧>

高血圧は塩分の過剰摂取によっても引き起こされます。余分な塩分を排出するために、水分を補給すると効果的です。

<痛風>

尿酸が過剰になってしまうと、それが針状結晶となって、関節などに付着し、激痛を起こす病気です。尿の量が少なくなれば尿酸が排出されなくなり痛風になりやすくなります。夏は汗を大量にかくため、尿量が減少しがち。その結果、尿酸が十分に排出されない状態となり痛風発作を起こすことがあります。これを予防するために水分を摂取することが大切です。

<熱中症>

炎天下で運動や集会をしているとき、また車の中に置き去りにされた子供が、熱中症にかかり、命を落とすこともあります。体温より気温が高くなったり、湿度が上昇すると、体温をうまくコントロールできなくなり、どんどん上昇させてしまいます。そうならないためには、こまめに水分を摂取することが、とても重要です。

カラダの中の水分の役割

人間の体の組成のうち、約 60%は水分です。通常一日に体から失われる水分はおよそ 2.5 リットルです。体の水分(体液)は、細胞内を満たすと同時に、血液・リンパ液などの細胞外液として全身をめくり、さまざまな役割をしています。

- 「**運搬**」の役割 酸素や栄養を体内に取り込み、老廃物を排出する働き。
- 「**体内環境を一定に保つ**」役割 病原体や異物の排除をする働き。
- 「**体温調節**」の役割 発汗によって、平熱を保つ働き。

脱水と水分補給が必要となるとき

人間は体液の出納量と浸透圧を一定に保っています。しかし出納量が崩れてしまうと脱水症状に陥ってしまいます。そこで適切な水分補給が必要とされます。

< 就寝前・起床時 >

寝ている間に、人は約 350ml の汗をかくといわれています。そこで、就寝中の渴きを予防し、就寝前の体液の状態に戻すために、寝る前や起床時のコップ 1 杯の水分補給がポイントとなります。

< 飲酒中・飲酒後 >

アルコール飲料には利尿作用があり、飲酒によって脱水は促進されます。特に、血管に梗塞がある方や血液粘度の高い方は要注意です。

< 入浴前後 >

入浴時の発汗量は 500ml といわれています。入浴時は血圧の変動が大きくなる傾向があり、脳や心臓への負担が大きくなりがちです。

< 運動時 >

運動時は特に発汗量が多くなるので、こまめに水分を補給する必要があります。

水分補給が必要とされるときに適応した水分の組成

浸透圧の平衡のために、水分だけでなくイオンの補給が求められます。汗において最も多くの割合を占めるのがナトリウムイオンです。失われた体液量を元に戻すためには、ナトリウムをはじめとしてその飲料に含まれるイオンの量がポイントとなります。また、ナトリウムと糖質がいっしょになることで、水分がより速く細胞内に到着し、吸収されます。よって、体液を速やかに回復するために、スポーツドリンクなど、イオンバランス・塩分(ナトリウム)濃度・糖質濃度のバランスのよいものが望ましいです。

(疾病のある方は医療機関等で相談してみてください。)