

水分補給

～あなたの体、水分は足りていますか？～

夏本番がこれからやってきます。

のどが乾いたときにジュースやコーラなどの清涼飲料水

ばかり飲まれてはいませんか？

清涼飲料水には、ビタミンやミネラルが入っている物もあり、何となく体によさそうな気がしますが、糖分もとても多いことを忘れてはいけません。砂糖を摂り過ぎると血糖値が上がり、余計にのどが渇きます。

今日は、普段の水分補給には何を飲んだらよいかみていきましょう。



👉 水分の役割

人間は食事なしでも1ヶ月は生きられますが、水なしでは1週間ともちません。私たちの体重の約60%は水分で、そのうちの2~3%が失われただけでも運動能力が低下してくることが分かっています。5%を超えると疲労感がひどくなり、7%では幻覚症状が生じ、10%まで損失すると熱射病として命に関わる状態に陥ってしまいます。

また、水分が不足すると血液がドロドロになって血管が詰まりやすくなります。不足した水分を消化器官から補うため、便秘の原因となったり、肌が乾燥し艶がなくなる原因になります。

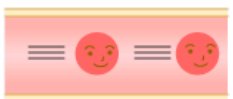
『水分を摂りすぎるとむくむからイヤ!』という人もいますが、実は水分が不足したほうが水分を体内に溜め込もうとしてむくむのです。また、ダイエットとって食事制限をすると、食事に含まれている水分摂取量も減り、水分不足になる傾向がありますので注意しましょう。

水分が不足していると



血管が詰まりやすくなる

水分が足りていると



血管が詰まりにくい

主な役割

- ① 体内への栄養分の運搬（血液によって全身の組織に送られますが、血液の80%は水分です。）
- ② 代謝を助ける（代謝は酵素の働きによって行われますが、酵素の作用に水分が欠かせません。）
- ③ 老廃物の排泄（体内を循環する間不要な物質を細胞や組織から受け取り、体外に尿や便の形で排泄します。）
- ④ 体温調節（汗をかくことで熱を下げます。）
- ⑤ 体液の酸性度の調整（体液を弱アルカリ性の状態に保つと、酵素などが最も働きやすくなります。）

人間（成人）が1日に必要な水分量は、約2,000~2,500mlといわれています。

水分は食物に含まれていたり、体内で脂肪や糖質などの栄養素が燃焼することで発生する代謝水があるので、飲料水として補給する水分量は約800~1,500mlが必要となります。

また、夏場は大量に汗をかくことから、約1,800~2,000mlを目安に水分補給をするよう心掛けましょう。

1日の水分摂取量 (ml)	
飲料水	800~1,500
食物中の水	1,000
体内での代謝水	200
合計	2,000~2,500

1日の水分排出量 (ml)	
尿	1,000~1,500
便	200
生理的に失われる水	800
合計	2,000~2,500

👉 水分不足で起こる主な病気とは？



【脱水症】

水分が不足し始めると、のどが渇く、尿の量が減るといった症状が出ます。その状態を放っておくと、頭痛・めまい・吐き気・倦怠感が現れてきます。汗が出ないため、皮膚が乾燥し、体温が上昇します。意識がなくなることもあります。さらに、体重の15%以上の水分がなくなると、命に危険が及び可能性が出てきます。

【日射病】

大量に汗をかいた後の脱水症状です。顔色が青白くなり、たくさんの汗をかき、頭痛やめまいなどが起こってきます。

【熱射病】

体の熱が外に出ずに体にこもり、体温が下げられずにいる状態です。40度以上の熱が出て、頭痛・めまい・皮膚の発赤・意識障害などが起こってきます。幼児期には特に熱射病になりやすいので、気をつけてください。

👉 水分を摂るタイミングは？

1日に800~1,500ml（夏場は1,800~2,000ml）の水を飲む必要があるといっても、一度にがぶ飲みしてしまっは意味がありません。一気にたくさん飲むと、過剰の水が胃に負担をかけ、胃液を薄めてしまいます。そのため、消化不良を起こし、食欲がなくなりバテてしまうこともあります。1回に飲む量は200ml程度（コップ1杯分）とし、何度かに分けて飲むようにしましょう。

☆☆☆ 理想のタイミング ☆☆☆

- ・ 朝目覚めた時
- ・ 午前10時と午後3時くらい
- ・ 入浴前後
- ・ 寝る前
- ・ 1日3回の食事の時



👉 どのような飲み物を補給したらいいでしょう？



運動時の水分補給には、水温10℃前後の少し冷たいと感じる程度の飲料がおすすめです。少し冷たいほうが胃が適度に刺激され活発に働くようになり、効率的に吸収されます。また、スポーツドリンクは水やお茶より効率よく体内に吸収されます。ただし、運動しているからと安心して飲んでいると『太ってしまった！』なんてこともあります。特に、糖尿病や肥満の改善のためにウォーキングをされている方は、水かお茶を飲むようにしましょう。1時間程度の運動や、普段の生活の時にも、水やお茶から水分を補給するようにしましょう。飲んだ水分が体内に吸収されるには20分程度かかるので、のどが渇いてから補給するのではなく、普段から水やお茶を1回に200ml程度、定期的に飲むようにしましょう。

スポーツドリンクは大きく分けて4つに分類できます。用途によって使い分けてみましょう。

①アイソトニック（等張性）飲料・・・糖質が約6%含まれていて、体内での吸収が早いのが特徴です。

運動前に飲むのがオススメです。（ポカリスエット・アクエリアスなど）

②ハイポトニック（低張性）飲料・・・アイソトニック飲料の約半分の糖質が含まれています。

運動中や風邪をひいたりして、汗をたくさんかいた時に飲むと効果的です。（スーパーH₂O、激流など）

③エネルギー飲料・・・アイソトニック飲料の4~5倍の糖質を含んでいます。

運動後30分ぐらいまでに飲むのが効果的です。（ウィダーインゼリー・ザバスエナジーゼリーなど）

④アミノ酸飲料・・・BCAA（分岐鎖アミノ酸）と呼ばれるバリン・ロイシン・イソロイシンを含んでいます。

運動の30分前に飲むと疲労物質を抑え、持久力がアップします。また、運動の直後に飲むと筋肉の修復や筋肉痛の改善に効果的です。（アミノバリュー・アミノサプリなど）

※腎機能が衰えている方は、スポーツドリンクにはナトリウムが含まれているので、医師や薬剤師、栄養士に相談しましょう。

👉 水分補給にアルコールは・・・？

アルコールは尿量に関係するホルモンに働いて、飲んだ分量以上の水分を体から排泄してしまいます。そのため、水分補給には逆効果です。特に、ビールは利尿作用の強いカリウムが多いので注意が必要です。運動後のビールは、まず水分補給をしてから飲むようにしましょう。

また、二日酔いの時に起こる、割れるような頭痛も脱水症状の1つです。アルコールの浸透圧によって脳の中の細胞に含まれている水分が失われ、脳がしわしわに縮むのです。また、脱水状態になると血液はドロドロし、流れが悪くなり、血栓ができやすい状態になります。寝ている間に血栓症を誘発する危険性もありますので、酔っ払って寝てしまい、朝まで水分補給をしないのは大変危険です。



👉 高齢者の水分補給は？

嚥む・飲み込むなどの機能が低下したために水分が不足してしまうことがあります。飲み込みやすいように工夫を凝らした、市販の水分補給のためのトロミ飲料を利用してみてはいかがでしょうか。最近では飲み物にあらかじめトロミのついたものや、粉末を飲み物に混ぜてトロミをつけることができる商品などが販売されています。お好みや用途に合わせて使ってみましょう。ご使用を希望される方は、栄養士にご相談ください。



👉 おすすめ一品料理

手作りスポーツドリンク

※塩分を含みますので、汗をかいた時や風邪をひいた時などにお飲みください。

エネルギー 67kcal	塩分 0.8g
材料	200ml
はちみつ	20g (大さじ1弱)
レモン汁	30ml
塩	0.8g
水	200ml

はちみつが沈みやすいのでよくかき混ぜてください。
出来立てよりも少し時間を置いたほうが味がなじんで美味しいです。
味をみて、お好みでレモンを増やしてください。

作り方

分量の水をコップに入れて、はちみつ・レモン汁・塩を加えてよくかき混ぜる。



すずちゃんのブレイクタイム(サプリメント編)

◇意外と知らないサプリメントの飲み方！！

◎サプリメントって薬なの？

薬は、病気の治療を目的として、人体には存在しない様々な物質を体内に送り込むものです。それに対しサプリメントは栄養素であり、毎日の食事で普通に体内に取り込んでいる成分です。このように形は似ていても全く異なります。

◎サプリメントはいつ飲んだらいいの？

サプリメントは、薬ではなく『食品』です。「1日〇回、〇時、〇錠」という決まりはありません。多くのものは、栄養成分を効率よく吸収するために胃の活動が活発になっている食中や食後が良いと思います。また、1日分を一度に摂ると吸収せず尿として体の外に出てしまうので、こまめに摂ると良いでしょう。

但し、

①食後は避けるもの(大量のカルシウムを含むもの)

②運動直後や、空腹時に飲む方が良いもの(アミノ酸など)

など、食中や食後以外で飲む方が良いとされるサプリメントもありますので注意しましょう。サプリメントは水やぬるま湯で飲むのが基本です。

お茶やコーヒーは、ミネラルの吸収を妨げることがありますので避けましょう。



薬剤師からのミニ情報



👉 水虫とは？

水虫は白癬菌という真菌（カビ）が原因で起こる感染症です。感染力はそれほど強力ではありませんが、この感染症にかかっている人と一緒に浴室を使ったり、裸足で歩いた湿った場所を歩くことで感染します。今回は梅雨時期に発生しやすくなる水虫の薬物治療についてお話します。

👉 水虫の治療薬にはそれぞれタイプがあります！

水虫の治療には塗り薬と飲み薬があり、それぞれの水虫のタイプや症状に応じて治療が行われます。

★塗り薬

水虫治療の中心となるのが塗り薬です。医師の処方する処方薬と市販薬があります。

処方薬：イソパット（クリーム、液）、フコトドD（クリーム、液）、ラミシル（クリーム、液、スプレー）、コゾラル（クリーム、ローション）等

市販薬：ラミシルAT（三共）、タマリクス（大正）、ブテロック（久光）等

塗り薬の剤形は主にクリーム剤、液剤、軟膏剤があります。

クリーム剤：皮膚の浸透に優れ、もっとも多く使われています。塗った際に多少べたつきがある場合もあります。

液剤：アルコールを含む為、乾きやすく使用感の良いのですが、刺激性があり症状が悪化した患部には適しません。

軟膏剤：クリーム剤よりべたべたしますが刺激性が少ない為、亀裂ができて痛むような患部にも使用できます。

いずれのお薬も毎日欠かさず、最低一ヶ月以上続け、症状のない足の間や裏にもまんべんなく塗ることが大切です。

★飲み薬（イトリゾール、ラミシル等）

飲み薬は医師の処方する処方薬のみで、塗り薬による治療の結果、症状の悪化が想定されるような場合には飲み薬が適応となります。必ず専門医の診断を受け、医師の指示どおりに使ってください必要があります。

水虫の予防、再発防止には、こまめな床、バスマットの掃除、換気、サンダルやスリッパは個別にする等の心がけが必要です。はじめとした季節には特に注意し、気持ちよく梅雨時期を過ごしましょう。

★次回のテーマは、ブルーベリーを予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらをご覧ください。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>