



食物中に含まれる物質のうち、身体に必須の栄養素として、水分は重要な役割を果たします。身体には、たくさん水分が含まれ、成人男性で体重の約60%、新生児では約80%が体液と呼ばれる水分でできています。

■体を循環する水分(体液)の役割

お茶や水などで摂った水分は、腸から吸収され、血液などの体液になって全身を循環し、多くの役割を果たします。例えば、酸素や栄養素を運搬し、老廃物を体外へ出すのも水分の役割です。また、体温が上がった時には、皮膚への血液循環を増やし、汗を出して熱を逃がし、体温を一定に保ちます。他にも体内の環境を維持するための仲介役も担います。

水分が大切な時期になりました

市民病院 医療技術部 栄養指導課 監修

■上手な水分の摂り方

水分は、飲水で1〜1.5リットル、食事で1リットル摂取しています。食事で栄養素を摂った際、体内で300ミリリットル作られます。そして、尿や便で約1.5リットル、汗や呼吸で1リットル出ていきます。1日約2.5リットルの水の出入りがあります。



1日3食規則的に食事が摂れていれば、食事から水分を1リットル確保できますが、食事を抜くなどの無理な制限をかけると、水分も確保できなくなります。食欲がない時には気付かないうちに水分不足になることもあります。

起床時、食事の時、食間、お風呂前、就寝前など小まめに水分を摂り、適切に確保しましょう。汗をかく運動時や肉体労働の際は意識して水分を摂るようしてください。

また、水分の摂り方に制限が必要な方もいます。ご自身の体にあった適切な量を摂取しましょう。

■糖分の多い甘い飲み物は要注意
糖分を多く含む清涼飲料水やスポーツドリンクは、500ミリリットルに砂糖15〜50グラム入っています。大量に飲み続けると、尿に糖が出ることで尿量が

増え、喉が渇くようになり、さらに飲みたくなるという悪循環に陥ります。

最初のうちは膵臓から出る血糖値上昇を抑えるインスリンというホルモンが働きますが、高血糖が続くと膵臓が疲弊し、インスリンをつくる力が衰えて、高血糖状態になります。喉の渇き、多尿、全身倦怠感という症状がでて、重症になると意識障害など危険な状態になります。

糖尿病患者の方や糖尿病になりやすい体質を持った方、肥満の方は注意が必要です。

体のために摂った飲み物が疾患の原因になってしまうため、甘い飲み物の摂り方は注意が必要です。

ID 751376216 (ほのか診察室)
問合せ 市民病院(代表) Ⅱ22・2171