

放送日： 平成 20 年 8 月 17 日

タイトル： 脱水で倒れないために

担当者： 医師 岡林 旅人

こんにちは、甲賀病院救急医療室の岡林です。

毎日暑い日が続いています。喉が渴いたとき、冷たい水をぐっとひといきで飲むのはおいしいものですね。夕方やお風呂上りの冷えたビールを楽しみにしている方もいらっしゃると思います。

今日は、今勧められている水分補給についてのお話を致します。

私が中学生だった 30 数年前は、練習中は水を飲んだらいけない、余計しんどくなる、のどの渴きを我慢してがんばらなければ上手になれないなどと言われたものでした。暑いさなか運動をしても水分を取らずに我慢して、練習が終わればお腹がタポタポになるまで水を飲んだものでした。

飲んで飲んで喉の渴きはおさまらず、最期には水の飲みすぎで食欲も無くなって、晩御飯が食べられなくなったこともありました。

今や、運動の世界ではそんなことはなくなっています。マラソンをみても適切な給水はとても大切なことですし、サッカーのテレビ中継では、合間合間に選手がおのおの水分補給をしている姿を良く見かけます。しっかりとしたいいつもの能力を発揮するには、水分補給は欠かせないものなのです。

日常生活でも、水分が足りなくなると喉の渴き、頭痛、けだるさなどを感じますが、脱水を防ぐには、喉の渴きを感じる前から水分を飲むことが大切だと言われています。

体の中の 3 パーセントの水分が失われると、運動能力が低下するといわれていますし、15 パーセントの水分が失われると命の危険があるといわれます。

特別な運動をしなくても、今のような暑い季節では脱水症状を起こしやすくなります。また、喉が渴いたからといって、一気に大量に水を飲むと、水分を吸収する胃腸に負担がかかることとなります。一日に大人に必要な水分は、特別な制限をされている方でなければ、2.5 リットル程といわれています。そのうち、食べ物から、約一リットル、水分として 1.5 リットル前後とることとなります。

水分の取りかたのお勧めとしては、喉が渴く前から少量ずつ(数十ミリリットル)を飲むことです。特に屋外での作業の時などは、作業を始める前に 500 ミリリットルから 1 リットル程度の水分を取っておき、作業中は、1 時間に 500 ミリリットル程度、一回には 100 ミリ程度と少しずつ水分を取ることが勧められます。また、水分をとろうとしても体がなれていないと、なかなか飲めません。水筒やペットボトルなどを身近に置き、一口ずつでも少しずつ水分を取るよう心がけてください。屋内にいても、今の季節は油断は禁物です。おしっこも充分でて汗もかける程度の、水分はいつも取ってください。

水分補給にはどんなものを取るのがよいでしょうか。特別な運動も作業もせずに、水分補給をするのならば、お茶や水でよいでしょう。暑い中での運動や作業などで、体の中の電解質(塩分など)が失われる時は、スポーツドリンクなどが良いかもしれません。体に吸収されやすいのは 10° C ぐらいの冷たさだといわれています。冷やしすぎはよくないですよ。

がぶ飲みせずに、少しずつ飲むことを心がけてください。ただ、スポーツドリンクは、糖分が多く含まれています。このため、脱水になっている時に、スポーツドリンクばかりを大量に取ると、血糖値が高くなり、ますます脱水がひどくなったりして、病院に運ばれたりすることもあります。それを防ぐためには、スポーツドリンクは 2 倍程度に薄めて、ひとつかみぐらいの塩を入れると良いでしょう。

スポーツドリンクでなくても、1 リットルの水に天然塩(ミネラル豊富)を 4 から 5 グラム入れて味を調える意味で少し砂糖を入れると、吸収されやすい食塩水ができます。ご自分でスペシャルなドリンクを試されては如何でしょうか？

下痢や嘔吐のときにも脱水症になります。そんな時にもこのスペシャルドリンクは役に立ってくれます。下痢のときに水分を取ると、下から出るからと、水分を取らずに我慢される方がいますが、脱水がひどくなるだけですので、下痢が続いても水分は少しずつ、しっかり補給してください。

嘔吐しているときも、少量ずつ水分を取ってください。一度にたくさんとると、すぐ戻してしまうので、一口ずつ間隔をあけて給水するようにしてください。

今日は、脱水にならないための、今のお勧めの給水法をお話しました。この話は一般的な話ですので、腎臓病や糖尿病の方、心臓が悪い方などには当てはまらないこともあります。そのような方は主治医とよく相談して下さい。

まだまだ、暑い日が続きます。脱水にならないように、皆様お体をお大事になさってください。