

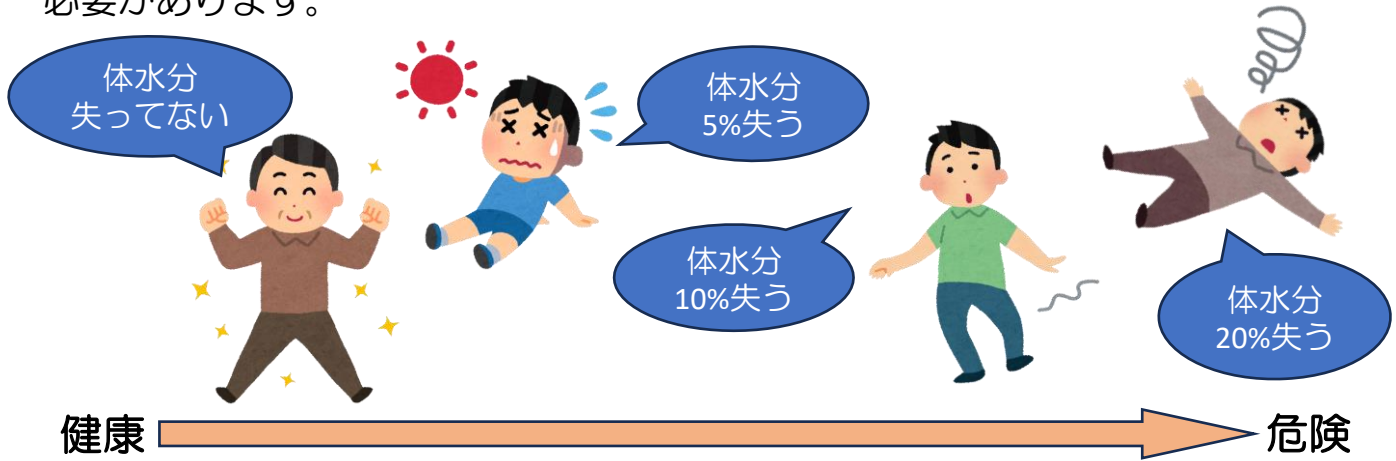
# 栄養管理室だより

## 栄養素のキホンのホ

### ～生命維持に不可欠！水の必要性について～

前回の栄養だよりでは栄養素の補給について説明してきました。今回は水分について詳しく説明します。

水は私たちが生きていくために必要不可欠です。水分が不足しないようにする必要があります。



生命維持に必要な水を失うとどうなるでしょうか。5%失うと脱水症状や熱中症などの症状が現れます。10%失うと筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。20%失うと死に至ります。



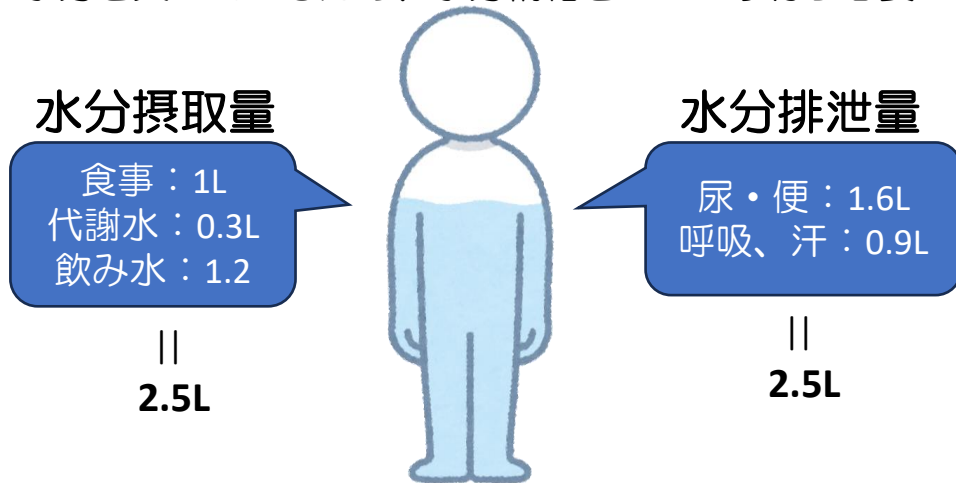
図に示したように筋肉量が少ない小児、高齢者では水分調節が苦手です。そのため、水分補給は意識して行いましょう。

水は吸収されると、体液になって全身を絶えず循環しています。体液は、3つの役割があります。1つ目は、酸素や栄養分を身体中に運び、老廃物を体外へ排泄します。2つ目は、汗を出して体温を一定に保ちます。3つ目は、新陳代謝がスムーズに行われるよう、体液の性状を一定に保ちます。このように、体液は生命に関わるさまざまな役割があります。

# なぜ水分の補給が必要か??

人間は水分摂取量と水分排泄量を同じにすることで、体内の水のバランスを保っています。

水分は、食事、代謝水（体内で作られる水）、飲み水から2.5L補給しています。食事にも水分が含まれており、水分や塩分を補給します。尿・便、呼吸、汗などで2.5L排泄されます。汗をかかなくても呼吸や皮膚などからも気づかないうちに水分を失っているため、水分補給をしっかり行う必要があります。



それでは、水分補給はどのように行えば良いのでしょうか。水分を1%失うとどの渴きを感じます。そのため、のどが渴いているときはすでに**脱水**になっており、経口補水液で補給すると良いでしょう。

このように、**のどが渴く前にこまめに水を飲んで補給する**必要があります。朝起きた時や食事時、入浴後、寝る前などこまめに水分を摂る習慣を付けると良いでしょう。

ただし、水は1度に大量に飲んでも尿として排泄されます。また、頭痛やめまい、嘔吐など水中毒になる場合があります。そのため、こまめに飲むことが大切です。

コーヒーや緑茶はカフェインが含まれていて利尿作用があるため、水分を排泄しやすくなります。そのため、水分補給は水や麦茶などカフェインが含まれていないもので行うようにしましょう。

のどが渴く前に水分を  
こまめに摂りましょう！



**こまめに水分を補給しよう!!**