

ドクターからの 健康アドバイス

- ※本ページの内容は当院の医療専門職が監修・執筆しています。
- ※内容は一般的な健康情報であり、診断・治療を目的としたものではありません。
- ※本ページには医師以外の医療専門職による記事も含まれます。

教えて 押谷先生♪

隠れ脱水にご注意

－脱水とは－

通常成人では安静時でも1日に摂る水分量としては、食事に含まれる水分 1000ml とお茶などの水分 1000ml 程度の合計 **2000ml 摂取が必要**と考えられています。

これは、およそ尿として 1200ml、便に含まれる水分量が 150ml、じっと寝ていても皮膚から汗および直接蒸散して失われる不感蒸泄として 700ml と、1日 **2000ml の水分が体から失われている**からです。ここで、体を動かして汗をかいてしまうようですとさらに 500ml 程度の水分量を摂取する必要があり、失われた水分量が摂取する水分量よりも多くなると脱水をきたします。



－気づかないうちに脱水に！－

特に高齢者では日常生活の中で起こる脱水症の発生頻度が高く、独居、日常活動性の低下、精神疾患や心疾患などが脱水・熱中症関連死の危険な要因となります。

また、体の水分が足りなくなると、血液が濃くなって血の塊が血管内でできやすくなってしまい、これが血管につまると脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす場合があります。



こんな症状にご注意

めまい、口の中の乾燥、食欲が無い、吐き気、手が冷たい など。
進行すると、**意識消失**や**ショック**を起こすこともあります。

特に高齢の方は、のどが
渇いてなくても、少しずつ水分補給を。梅昆布茶や味噌汁、お茶にうめぼしを入れたものもいいですよ。

教えて 豊田先生♪

—脱水にスポーツドリンクは？—

脱水は水分だけでなく、ナトリウム（塩分）も失われます。スポーツドリンクは糖質過多、塩分過小のため、脱水対策には不向きです。ある製品500mlには30g（角砂糖8～10個(注)）の糖分が入っているので、むし歯菌の栄養になります。また意外に多く酸が含まれているので、水分補給のためにこまめに飲むと酸で歯が溶ける酸蝕（さんしょく）の原因にもなります。飲み続けるとむし歯だけではなく、肥満や糖尿病にもつながるので、脱水には経口補水液がお勧めです。

(注) 角砂糖1個3～4gと計算しています

—砂糖とブドウ糖は違います—

脱水の改善には速やかな水分の吸収が望まれます。水分は、ナトリウム・ブドウ糖といっしょに小腸で吸収されますが、ブドウ糖1～2%で最もそのスピードが速いという結果が出ています。ブドウ糖と砂糖では小腸での吸収スピードが違い、小腸における各飲料の水分吸収率は、経口補水液が最も早く、次いで蒸留水、生理食塩水、スポーツドリンクの順となり、糖分が多いスポーツドリンクは吸収が遅めです（関西医大の研究より）。砂糖はダメというわけではないのですが、ブドウ糖がベストです。むし歯になりにくいのもいいですね。

豊田歯科医院
豊田先生に聞きました
大阪市浪速区大国 3-6-14
☎ 06(6632)1590

糖質の量を計算してみましょう！

ペットボトルのミルクティー（500ml）のラベルを見てみると…

栄養成分表示(製品100ml当たり)
エネルギー37kcal たんぱく質0.5g、
脂質0.5g、炭水化物7.7g、
食塩相当量0.07g

炭水化物＝糖質

500mlなので×5で…

$7.7g \times 5 = 38.5g$ （角砂糖9～13個！）

経口補水液は少しお値段が高めです。でも自分で作ると安価でできるので、是非作ってみてください。

スポーツドリンクも嗜好品として、賢く利用してもらえたらと思います。

脱水に気をつけて、暑い夏を乗り切りましょう。

<経口補水液を作ってみましょう>

作り方簡単！ペットボトルか水筒に入れて振るだけです

— 材料 —

- ① 水 500ml
- ② ブドウ糖 10g（砂糖で代用する場合は20g）
- ③ 食塩 1～1.5g（500円玉より少し盛り上がる程度）
- ※発汗後なら①②③だけでもOK。
- ④ 食品用の重曹 約1g（500円玉程度）
- ⑤ レモンかオレンジの絞り汁 少々

※下痢・嘔吐後は④⑤も入れた方がいいです。

※脱水の症状が改善したら、普通の水分摂取に戻してくださいね。



ポイント

30分かけて、ゆっくり飲むのが効果的です。作りおきがきかないのでご注意ください。

