

2020年7月号

ドクターコラム



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

熱中症の季節がやってきました。
熱中症の予防として、0.1~0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料が推奨されています。下記の3つのポイントを意識して水分摂取してみましょう。

① **タイミング**：喉が渇く前にコップ1杯程度の飲料を1日8回程度に分けてこまめに飲むことです。

- ② **飲水温度**：熱中症で身体を冷やしたいときは冷たい飲料が適していますが、普段は体温に近い上温水の方が吸収が良いと言われています。
- ③ **飲水の種類**：大量の汗をかいた場合は、ナトリウムなどのミネラル成分が失われるため、水分だけでなく薄めたスポーツ飲料や塩分(ミネラル)を含んだ水を摂りましょう。またカフェインやアルコール飲料は利尿作用があるため水分補給には適しません。

水分の摂り方

◇ 人の身体の1日の水分出納

人の身体の約60%は水分でできています。そのうちのたった5%が失われるだけで脱水症状を初めとした身体の異変が生じます。また汗を沢山かくこれからの時期はもちろん、発熱や嘔吐、下痢などの風邪症状でも脱水の危険性は高まります。



◇ 水分補給は『喉が渇く前』に摂る

喉が渇いたな…と感じたときにはすでに身体の脱水は始まっています。また水分は一度に沢山摂ってもその時身体に必要な分以外は吸収されずに身体の外に排出されてしまいます。1回にコップ1杯を目安に早めに/こまめに摂るよう心がけましょう。

◇ 水分補給は〇〇で



【水・お茶】
日常的な水分補給は水かお茶でOK

【スポーツドリンク】
身体に吸収されやすいように糖分やミネラルを調整したスポーツドリンクは運動時など沢山汗をかくときにオススメです。ただし飲み過ぎは禁物！

◇ こんな時には水分補給を！

- ① 食事時
- ② 起床/就寝時
- ③ 入浴前後
- ④ 運動時
- ⑤ 飲酒時 など



【ジュース】
糖分を多く含むジュース類はエネルギーが多いため要注意。また血糖値の急上昇を招き、身体のたるさ等を助長してしまうおそれもあります。



【アルコール】
ビールや日本酒などアルコール類は利尿作用が強いため、水分補給には不向きです。

★管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフまでご相談下さい!!