

栄養指導に生かそう!

夏場の水分補給法

東松原皮フ科院長・横浜銀座クリニック顧問

水野惇子 *Mizuno, Junko*

株式会社 DrH CEO・横浜銀座クリニック所長

岡村博貴 *Okamura, Hirotaka*

▶ 水分摂取の実際

夏の時期、栄養指導中に問題を感じるのが、患者さんの水分のとりかたや、その量についてです。

「水分はしっかりとっています」という方でも実際には1リットル飲んでいるかいないかだったりすることもありますし、「水分は缶コーヒーでとっています」「アルコールでとっています」とおっしゃる方もいます。甘い缶コーヒーの場合、缶コーヒー中の糖分を薄めるために体内の水分が血液中に集まり、結果として細胞内が水分不足になります。アルコールには利尿作用があり、これにより体内からの水分を逃してしまうこととなります。最近では老若男女問わず、冷え・肩こり・便秘・肥満などの悩みをもつ方が多くなっていますが、その原因の一端に水分摂取の不足がある場合も少なくありません。

地球上の生命体を支えているのは、水分であるといっても過言ではありません。もちろん、私たち人間の体も同様です。20歳前後の人間の体は、その60%程度が水分で構築されています。そのうちの20%程度を失うと生命に危機がおよびます。

人間の体における水分量を年齢別に比較してみましょう(図)。母親の胎内で羊水に浮いている、3カ月の胎児では体の90%が水分であり、ほとんど全身が水なのです。出生後、1～3歳の幼児では80%、成人では60%、70歳以上になると50%と、年を重ねるごとに、体の水分は少しずつ失われていくこととなります。体の老化に少しでも歯止めをかけるた

めにも、水分補給は必要なことなのです。

▶ 水分の役割

平均的な一般成人では、1日1,500ml～2,000mlの水分をとるのがよいとされています。人間の体からは、呼吸・汗・排尿などにより、1日1,500ml以上の水分が出ていってしまうのですが、エネルギー摂取と同じで、出ていった分を補わなければ、体における水分は不足する一方となります。

体内における水分の役割をまとめますと、

- ・血液の循環がよくなる(体内の代謝が円滑になることで体温調整がよくなり、冷えや肩こりの解消にもつながります)
 - ・ウイルスにも感染しにくくなる(=風邪にかかりにくくなることとなります)
 - ・体表にも水分が届き、しっとりとしてきまず(肌に潤いやハリがでてきます)
- たとえば、腸のなかでの排泄物が移動しにくくなれば便秘になり、食べ物の消化・吸収が円滑ではなくなれば、肥満となります。水は、体内のさまざまな部分で潤滑油として働き、この潤滑油が少ない場合、体にさまざまな不調が出てくることとなります。

▶ 夏場の水分補給について

夏場など、外部の環境温度が高い場合、熱を受けた人間の体は、

- 1) 体内の血流量を増やして体熱を体の内部から体表面を経て、皮膚から外部に放散させる(体温の上昇)
- 2) 汗をかくことで、その水分と一緒に体熱を外気に蒸発させる(発汗)

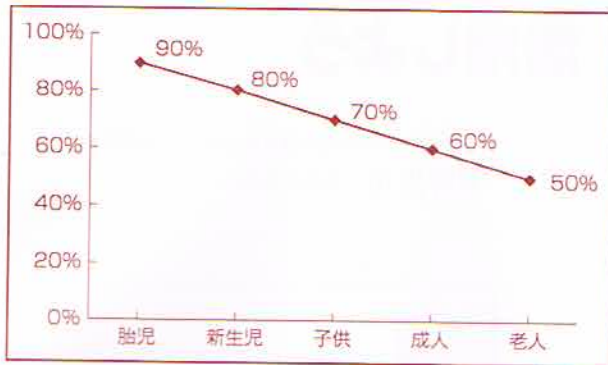


図 年齢別水分量の変化

という手段をとります。このような機序で体温を下げようとする体の働きを補助するには、日蔭などで休む、冷えたタオルなどで体を拭くなどの手段が有効です。

たくさん汗をかいた際には水分補給をする必要がありますが、汗で流れていってしまう水分と塩分を同時に補給することが望ましくあります。このため、水分補給には0.1%から0.2%程度の食塩や糖分を含んだものが有効です。

また、運動量が多く、汗の量が増える場合には、補給する水分に含まれる糖分を増やしてエネルギーも同時に補給しましょう。とくに、1時間以上体を動かす場合には4~8%の糖分を含んだ水分が疲労の予防に役立ちます。

大量に汗をかいた際に、塩分をとらずに水分のみを補給した場合、血液中の塩分濃度が低下し、足・腕・腹部などの筋肉に痛みをともなった熱けいれんや、脱水症状にともなう脱力感・倦怠感・めまい・頭痛や、吐き気などが見られる熱疲労など、熱射病が起こりやすくなります。とくに夏場の運動は消耗が激しく熱中症の危険もあるので、注意が必要です。

▶ 水分摂取のコツ

体のなかで水分欠乏が起こっているとき、「喉の渇き」として認識されるには時間的な遅れがあります。つまり、口渇感を覚えてから

水分補給するのでは遅く、そのときにはすでに脱水症状がはじまっていることがあり、正常な状態への回復に時間を要することになります。

また、1日に必要な水分量を一度にとるのではなく、寝起き・食前・食中・食後、あるいは時間がある場合などに、少量ずつ頻回に摂取することが勧められます。

高齢者など、液体のかたじけなな水分摂取が苦手な場合、水分を多く含む食品を積極的にとるという手段があります。旬が夏のもの、とりわけ夏野菜やすいか、グレープフルーツなどの果物やゼリーは水分が多めであり、ほてった体を冷ます働きがあるので、旬を意識した食事の指導もポイントになります。

また、食事の際に必ずスープを付けるなどの決まりごとを定めるのも、水分をとるきっかけ作りになります。

疾患などによって、水分摂取制限のある人でも、口腔用スプレーなどによって口腔内の潤いを保ち、口渇を軽減させたり、雑菌の増殖を抑制させることができます。

▶ 水分と肌の健康

最後に、水分と肌の関係についても、ご解説いたします。

夏場は紫外線が強く、日焼けが起きます。日焼けは火傷と同じ現象ですので、日焼けした後の対処も大切です。

日焼けした場合、まずは体を冷やすのはもちろんのこと、コラーゲン増殖を助け、メラニン色素に対して効果のあるビタミンCの補給が大切です。こうした対処が遅れると水分不足で肌荒れの原因ともなります。保湿作用のある化粧水や乳液などで潤いを封じ込める、外からの保湿も不可欠です。

日常生活のなかで、お風呂上がりでは体が温まり、水分が蒸散しやすい状況となっています。お風呂は38°C程度のぬるま湯で、湯上がりには、コップ1杯の水分補給を！