

コップ一杯の水(150~200ml)を 2~3時間おきに飲みましょう！

気温が高く湿度の高い日本の夏、熱中症の予防で一番重要なのが、水分補給です。よく「こまめに水分を摂りましょう」といわれますが、適切なタイミングとはいつなのでしょう？

◆身体の脱水状態で起こる症状

ヒトの身体は、約60%が水分でできています(成人の場合)。そのため、水は身体にとってとても重要で、水分が失われと、さまざまな健康障害が引き起こされます。熱中症もそのひとつです。

熱中症の初期段階は脱水症状で、喉の渇きを感じたときには、すでに体内の水分量に対して1%の水分が失われています。

そして、水分量の2%が失われると、身体の機能が低下しはじめ、脱水症状を引き起こします。脱水の初期症状には、頭痛、めまい、吐き気、食欲低下、倦怠感、脈拍上昇などがあります。これらの症状が出たら、危険信号です。

そのまま放っておくと、重度の熱中症へと進行していくので要注意です。

◆熱中症対策に必要な水分の量

ヒトは、尿や便、汗などで1日約2.5リットルの水が失われています。いいかえると、健康な身体を保つためには、1日2.5リットルの水が必要ということです。

このうち、食事から約1リットル、身体の中で約0.3リットル作られるので、水分補給として1.2リットルを摂ることが必要です。これが基本的な水分必要量です。

夏場や運動時、発熱時など、汗の量が通常よりも多い場合には、それに応じて補給することが必要となります。それでは、1.2リットルをどのように摂ればよいでしょうか。

◆今すぐ実践！基本となる水分補給のタイミング

一気に多量の水分を摂るより、時間をあけてこまめに摂るほうが、体内に吸収されやすくなります。そのため、2~3時間おきに摂るといいでしょう。のどが渇く前に飲むためには、時間を決めて飲む習慣をつけましょう。

コップ1杯は150~200mlなので、コップ1杯の水分を8回に分けて、

・起床時	・朝食	・10時	・昼食
・15時	・夕食	・入浴前	・就寝前

に補給しましょう。

水分をこまめに摂る習慣があれば、時間は決めずに必要量をこまめにチビチビ飲むのでも構いません。

汗をたくさんかく環境のときには、活動前、活動中は20~30分
に1回、さらに活動後にも水分補給をしましょう。

◆水分補給、なにを飲むといい？

尿や汗として水分が排出されるときには、水と一緒にナトリウムやカリウムなどのミネラルも排出されます。水分補給の際には、水分とミネラルを補給することが必要です。

また、摂取した水分を円滑に吸収するためには、糖分も必要です。

通常、1日3回の食事をきちんと摂っている場合には、食事からミネラルや糖質を補うことができるため、飲水では水やお茶で摂ることをおすすめします。

清涼飲料水の過剰摂取は、ナトリウムや糖分の摂り過ぎによって、むくみや高血糖など、また違ったトラブルを招く可能性があります。

一方、汗を多くかく環境や脱水状態が進んでいるときの水分補給では、0.1~0.2%程度のナトリウム(100mlあたり40~80mg)と、5%程度の糖分を含んだ飲料水(スポーツドリンクや経口補水液など)がおすすめられています。

飲料水には栄養成分表示があるので、確認をしてみるといいでしょう。

◆水中毒にも注意を！

脱水症状は恐ろしいですが、水中毒も心配です。

水中毒は、「低ナトリウム血症」ともいわれ、汗で奪われたナトリウムを補わずに水分だけが増えることで体液が急激に薄まってしまった状態です。

倦怠感や頭痛、吐き気の症状が現れるほか、けいれんや昏睡に陥ることもあります。

脱水症状や水中毒を防ぐためにも、自分のいる環境に合わせてどのタイミングで、何を飲むべきか、見極められるようにしたいですね。

<執筆者プロフィール>

山本 ともよ(やまもと・ともよ)

管理栄養士・サプリメントアドバイザー・食生活アドバイザー。