

メディアケア・くれ便り

暦の上ではもう秋ですが暑い日が続き、まだまだ秋の足音は遠く感じられます。夏の暑さに体も弱ってしますので、体調管理にはさらに気をつけてください。今回は前回の「脱水症」に関連して「理想的な水分摂取量」についてお話しします

水分は多く取れば取るほど体にいいと限りません

ミネラルウォーターブームが起きたことで、水分を取るとは体にいいと思い込み、日頃から意識して水分を摂取している人は多いと思います。しかし、常に体がだるかったり、頻繁におくみが始まるといった症状は、水分の取りすぎが原因の場合もあります。

水分の取りすぎから起こる症状とは？

胃の機能低下…過剰な水分によって胃酸が薄くなり、消化能力が低下。食欲不振や胃もたれ、消化不良が起きやすくなり、それが原因で下痢になることもある。

血圧の上昇…水分を多く取ることで血液の量も増えるため血圧が上昇し、それに伴い体内に血液を送っている心臓にも大きな負担がかかる。

体が常にだるく感じる

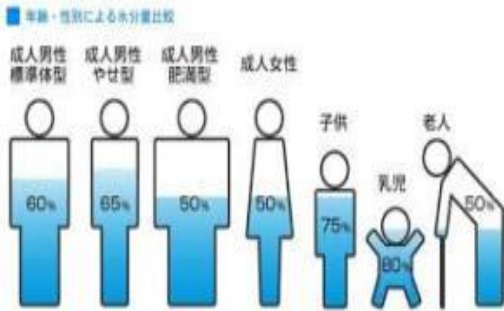
夏バテも水分の取りすぎが原因のひとつ



また、水分を常に多く取りすぎている状態が続くと、腎臓が尿を作る能力の限界を超えてしまい、「**水毒症**」や「**水中症**」などの病気を引き起こすことも稀にあり、重症になれば命を落とすこともあります。

水分の一日の理想摂取量は？

人の体に必要な水分量は年齢によって異なりますが、成人よりも子どもの方が多く必要とします。



一日の理想摂取量の計算式

新生児…体重×140ml、10歳…体重×80ml

14歳…体重×60ml、成人…体重×50ml

そこからさらに食事から摂取できる水分量1000mlを引いた量

※例えば体重60kgの成人の場合→ $60\text{ kg} \times 50\text{ ml} - 1000\text{ ml} = 2000\text{ ml}$

(一日の運動量などで理想摂取量に若干の変化はあります)

一番良い水分の取り方は？

水分は、一度にたくさん取るのではなく、一回200ml程度を数回に分けて飲むのが理想的とされています。

社会人の方であれば、**起床時→出勤後→昼食時→おやつの時間→夕食後→入浴後→就寝前** といった数時間に一回ペースで上手に摂取することを意識しましょう。

また、よく冷やした飲み物は体を極端に冷やし、体調不良に繋がるためおすすめできません。

理想は5~15℃の間で、程よく冷たい程度にしましょう。



9月誕生会&敬老の日

9月14日(水) 10時~

ご家族様のご参加をお待ちしております!

平成28年9月 発行