



南山堂 栄養通信

臨時号
Vol. 20



テーマ: 脱水症

普段の生活で水分補給は意識していますか？汗をかかなくても、1日中 室内にいても、身体から水分は出ていってしまいます。

「**トイレに行きたくない**」「**汗をかいていない**」

「**水は飲んでいるから大丈夫**」といった考えは、**脱水症の入り口**です。倦怠感や食欲の低下、頭痛や足がつるなど身体の不調を感じることがあれば、気が付かないうちに脱水症になっているかもしれません…

実は身近に潜む脱水症について**予防と対策**をご紹介します。

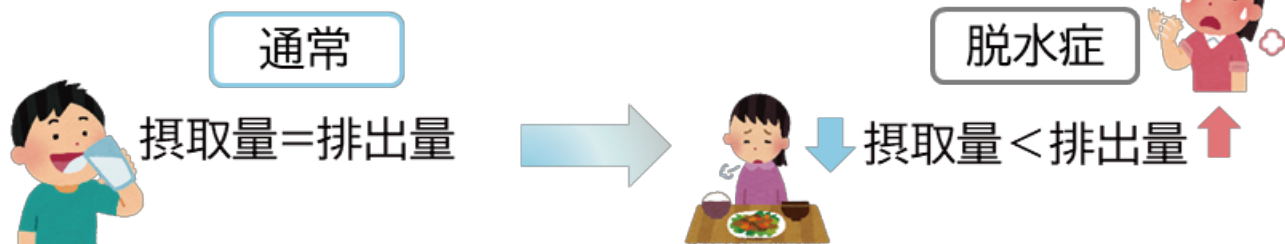
正しい水分補給で元気に過ごしましょう！！



2025年8月

脱水症とは…

私たちの身体における水分の割合は新生児で約75%、成人で60～65%を占め、半分以上が水(=体液)で構成されています。この体液は普段の生活で飲食によって体内に入る水分量(摂取量)と、尿・便や汗などによって体外に出る水分量(排出量)で体内の水分バランスが保たれています。しかし、水分不足や食欲不振、嘔吐や下痢など様々な原因によって排出量が摂取量を超えてしまうことで脱水が起こります。



脱水症ってどんな症状？

★こむら返りについて詳しくは
栄養通信Vol.29を！

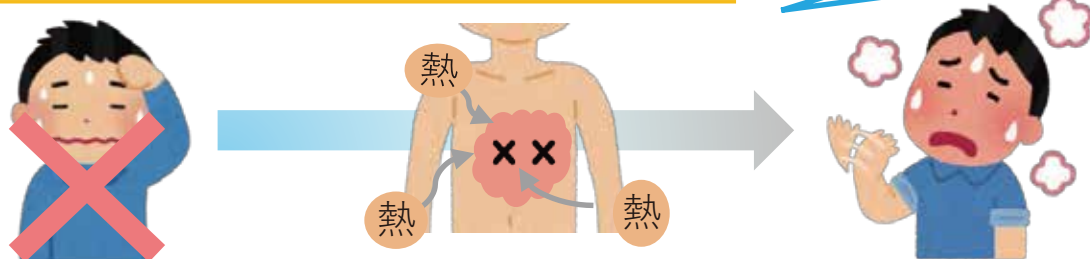
○最初の自覚症状は「のどが渴いた」という口渇感です。

○脱水が進むと唾液の量が少なくなり、口渇に加えて口の中が乾燥し始め、体内の水分を出さないように身体が機能することで尿の量が減り、体内の水分不足による脱力などが起こります。寝ている間に★こむら返りが起こる場合もあります。

○さらに脱水が進み、重症化すると精神への影響や幻覚、意識障害などが起こる危険性があります。

脱水症は熱中症のはじまり

★熱中症について詳しくは
栄養通信Vol.5を！



脱水症は季節によらず様々な要因によって引き起こされますが特に注意したいのが、気温が高く、たくさん汗をかく夏の過ごし方です。脱水によって身体の水分が減少すると、汗を出して身体の熱を逃がすことが難しい状態が続き、身体に熱がこもり体温調節が上手くできなくなることで★熱中症に陥ってしまいます。そのため、**熱中症の予防には脱水症対策が必要不可欠です！**

脱水症は気が付かないうちに進行していることもあります。

危険な症状が出る前に対策をしましょう。

脱水対策について、ぜひ知っておいてほしいポイントをご紹介します。

脱水症になる前に！！

①こまめな水分補給

必要だと分かっているのに、忙しいと水を飲むことを忘れてしまいませんか？
1日の水の経口摂取量は約1200ml以上とされています。1度に大量の水を飲むのは大変なので「1時間ごとに100ml～150ml飲む」というように**決まった時間に決まった量を飲む**ことを意識してみてください。
最近ではタイムマーカ付きのボトルも販売しているので活用してみるのもおすすめです。

②電解質の補給

水分補給を意識するのは大事なことです、水だけを飲み過ぎるのはNGです。電解質(主にナトリウム)と言われるミネラルと一緒に補給することも重要です。



??なぜ電解質が必要??

⇒体液に近い成分にするため

人間の身体の水分には水だけではなく電解質も含まれており、そのバランスを保つことで身体は正常に機能します。そのため水だけを大量に摂取してしまうと体内の水分と電解質とのバランスが崩れてしまい、更なる脱水やその他の健康被害につながる可能性があります。

分かりやすい例として、汗や涙を**しょっぱい**と感じたことが1度はありませんか？このことから、汗や涙(体液)にはナトリウム(電解質)が含まれていることが分かります。運動時や入浴前後など汗を多くかく時、涙を多く出した時はいつもより意識して水分補給をしましょう！

③水ではなくお茶やコーヒーでもOK??

緑茶、紅茶やコーヒーにはカフェインが含まれ、カフェインには利尿作用があります。そのため、せっかく摂取した水分がまた身体から出ていってしまうという悪循環になります。ディカフェやノンカフェインのものを選びましょう。

ディカフェ

(カフェインを除去したもの)

ノンカフェイン(元々カフェインを含まないもの)

麦茶、ルイボスティーなど

④経口補水液とスポーツドリンクの違い

経口補水液は脱水症対策に特化している体液に近い成分のものです、日常的な水分補給に利用してしまうと**ナトリウムや糖分の過剰摂取**に繋がります。そのため、普段の**脱水症予防**では経口補水液ではなく水やスポーツドリンクなどを**必要に応じて**選ぶようにしましょう。また、スポーツドリンクは飲みやすいように糖分が多く含まれているため、糖尿病の方やお子様などは特に飲み過ぎに注意です！

脱水症だと感じたら…



①第一に水分補給

まず最初に体に足りない水分を補う必要があります。迅速に水分補給をしましょう。この時に摂取するものは吸収率が高い経口補水液がおすすめです。用意がない、買いに行けないといった場合には★ご自宅でも簡単に作れるので分量を覚えておくと良いです。

★自宅で作れる経口補水液について詳しくは
栄養通信Vol.31を！

水分摂取量について

水分は大きく分けて飲み物と食事、体内生成の3つに分かれます。1日の経口摂取量は約1200ml以上と前述しましたが、これは水(=飲み物)としての量を示しています。食事で摂る水分とは別に考えてください。普段の食事がパンやパスタ、お漬物や干物・乾物など水分の少ないものを多く食べる。野菜や果物、みそ汁やスープのような汁物など水分の多いものをほとんど食べないという方は飲み物としての水分をより意識する必要があります。

②安静にする

脱水症の症状にはめまいや立ちくらみなどふらついてしまうこともあります。立ったままではいることはとても危険です。

座れる場所まで移動し、症状が落ち着くまで安静にしましょう。



③医療機関を受診する

脱水になると意識障害や下痢・嘔吐など症状が改善されず、脱水がどんどん深刻化していく危険があります。そのような時は、速やかに医療機関を受診しましょう。

ここに注意！脱水症

①飲酒後の脱水症に注意！

アルコールには利尿作用があり、飲酒量を超えた尿の排出があると体内の水分はあっという間に脱水状態になります。脱水による症状は口渇、頭痛、吐き気など酔っぱらった際の状態とよく似ていて、脱水症になっていることに気が付きづらく、飲酒後に水分補給をせず就寝すると命の危険に関わることもあります。飲酒の際には必ずアルコール以外の水分補給をしましょう。

②高齢者の脱水症に注意！

高齢者では脱水の初期症状である口渇感を感じづらくなります。そのため、気付いた時には脱水がかなり進んでいたということも少なくありません。しかし、食事量の減少、トイレの不安感からの飲水量の減少、薬の作用、副作用で体内の水分が減少する場合があります。本人はもちろん、ご家族や周囲の方も意識してこまめに水分補給をしましょう。