

あなたも30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションパー



## 健康と水の関係は？

### ■健康のために水を飲もう

8月の1日から8日までは「水の週間」です。この時期は暑さ、湿気も最高潮に達する時期です。汗はダクダク肌を流れ、水分が失われていきます。水分＝水は私たちが生きていくためには欠くことができません。

#### ●なぜ水が必要なのでしょうか？

水の取り入れが少ないとどんな健康障害が起こるのでしょうか？

例えば、外で運動している最中に水分補給が不足して起こる熱中症。高齢者が冷房を付けずに暑さを我慢して発症する熱中症事故は夏に起こっています。

その他にも脳梗塞・心筋梗塞などは水分摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつとなっているといわれています。

そこで、脱水による健康障害予防にはこまめな水分補給が効果的になります。寝る前、起きた時、運動中、入浴の前後に水分補給しましょう。

そして、のどが渇く前に水分補給を心がけることもとても重要です。

1. どのくらいの水が体に占めると健康な体になるのでしょうか？
2. どのくらいの水が体に必要な水の量になるのでしょうか？
3. 水の摂取量がすくなくとどんな健康障害が起こるのでしょうか？



『主催：「健康のために水を飲もう」推進委員会  
後援：厚生労働省』ポスター—

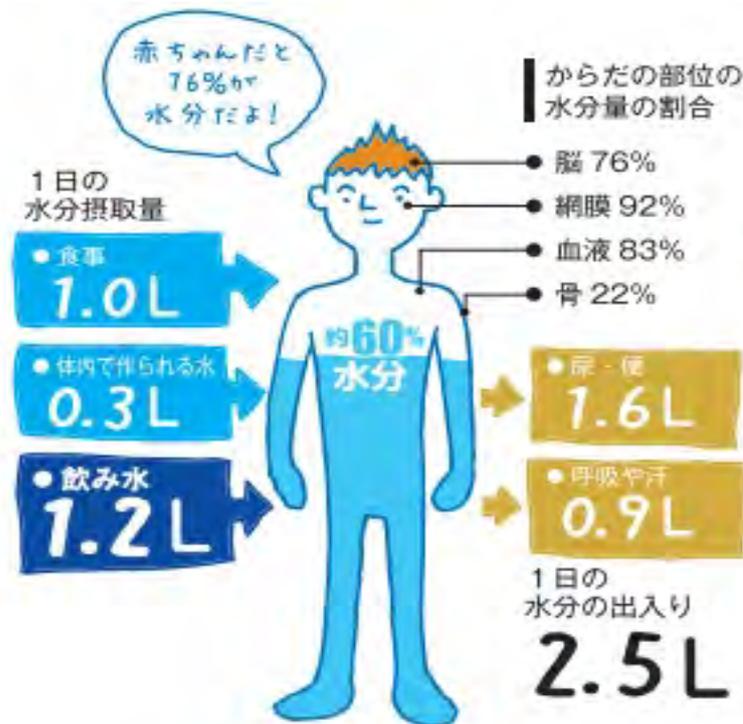
あなたも30秒で情報通！ 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 健康な体と水分量は？

### ■体の水の割合は？

人間の身体の60%は水分でできています。この60%を維持するには食事で1.0L、飲み水で1.2L、たんぱく質や炭水化物、脂肪などの代謝で生じる水0.3L。合計2.5L。これが一般的に60%の水分を維持する量です。ところが、水分が減少するといろいろな健康障害が生じるようになります。



### ■水分減少率が

2%…喉が乾きます。3%…食欲不振、頭がボーッとするようになります。

4%…イライラします。体温の上昇、だるさ、尿が濃く量が減少、皮膚が赤くなります。

5%…頭痛、ほてり。8~10%…けいれん、ふるえ、めまい。20%…尿がでない、死亡する恐れ。

あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションペーパー**



## 健康に必要な水分補給は？

### ■1日には2.5ℓの水分補給が必要

前頁のイラストのように60%の水分量を維持するには尿、便、呼吸、汗で排出される1日の2.5ℓの水分を毎日維持しなければなりません。でないと健康障害が生じてしまいます。

しかし、健康を維持するために体の60%を占める水分は体重によって異なります。そこで、体重によるその水分補給を計算してみましょう

■必要水分量計算式(ml) = 年齢別必要量(ml) × 実測体重(Kg)

### ●年齢別水分必要量

- ・ 22～55歳の場合：35ml/Kg/日
- ・ 55～65歳の場合：30ml/Kg/日
- ・ 65歳以上の場合：25ml/Kg/日

#### ①必要水分量計算例：例えば22歳で体重60Kgの人の場合

$35\text{ml/Kg/日} \times 60(\text{Kg}) = 2,100(\text{ml/日})$  となります。

これから1日に2,100ml(2.1ℓ)の水分量が必要ということになります。

#### ②必要水分量計算例：例えば75歳で体重50Kgの人の場合

$25\text{ml/Kg/日} \times 50(\text{Kg}) = 1,250(\text{ml/日})$  となります。

これから1日に1,250ml(1.25ℓ)の水分量が必要ということになります。

この中には食事に含まれる水分もあります。例えば、高齢者施設入所者の場合には食事は1500Kcalで提供されていると考えたと食事に含まれる水分量はおおよそ600ml(食事1500Kcalで400mlの水分と計算)。このことから、1日に必要最低限な水分量は $1,250\text{ml} - 600\text{ml} = 650\text{ml}$ となります。

あなたも **30秒** で情報通! 活用法 いろいろ **コミュニケーションペーパー**



## いつ水分補給するか？

### ■のどの渇きは「脱水」の証拠

のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を摂るようにしましょう

### ■あと2杯、水を飲みましょう

私たちは、実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。

日頃から、健康のためにこまめに水を飲むことが大切です。「起きがけ一杯」「寝る前の一杯」の「2杯」と「入浴後の一杯」と水を飲む習慣を身につけましょう。

### ■糖分、塩分を避けましょう

水分の摂取量は全般的に不足気味で、平均的にはコップで「あと2杯」の水を飲めば1日に必要な水の量を確保できます。その際、糖分や塩分などの濃度が高いと、吸収までの時間が長くなりますので注意が必要です。

また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排せつしますので、注意が必要です。



『主催：「健康のために水を飲もう」推進委員会  
後援：厚生労働省』ポスター—