

我孫子市民体育館 健康豆知識 2021/6

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『脱水の危険性』についてお届けします。
スポーツ時の発汗だけでなく近年では寒暖の差が変化が大きくなったことで脱水を起こす方が多くなっています。
水分だけでなく体に必要な成分も失ってしまう脱水症状についてまとめてみました。



脱水症状って？

脱水症

人間の身体に含まれる水は『体液』と呼ばれています。
体液は体重の60%前後を占める水とミネラル(電解質)、タンパク質などで構成されており生命維持に関わる役割を果たしています。
脱水症状はこの体液が足りなくなった状態のことを言います。脱水症状は大きく分けると2つの症状に分類されます。



低張性脱水・高張性脱水

低張性脱水症

低張性脱水症状は水分(体液)よりもナトリウムの欠乏が多い脱水症状の事を言います。
大量に汗をかきような運動をした後に、**水だけを摂取**することが原因と言われています。
要するに運動時は水やお茶だけではナトリウムが摂取できず脱水症状になる可能性があります
あると言う事です。

主な症状としては吐き気、めまい、頭痛、立ちくらみなどの循環器症状が見られます。
また血圧の著しい低下なども低張性脱水の症状と言われています。

真夏に多くの汗をかき起こす脱水症状は低張性脱水と言う事です！
スポーツドリンク、塩分タブレット・ゼリーなどでミネラル補給を忘れずに！

高張性脱水症

高張性脱水症状はナトリウムではなく水分の欠乏が多い特徴があります。
乾燥シーズンに水分摂取を怠ることや、風邪を発症している時に
嘔吐や下痢などで水分が放出されることも原因に挙げられています。



運動時は水分を常備

運動しなくても脱水にはなる！

普段運動せずに安静にしている間にも、自分では感じる事が出来ないまま水分を蒸発し続けています。
このことを『**不感蒸泄・ふかんじょうせつ**』といいます。皮膚からの蒸発、呼吸からの蒸発がこれにあたります。
つまりこの豆知識を読んでいる間にも体から気体となって水分が失われているということになります。
では目に見えない水分は1日にどのくらい失われているのでしょうか？
健康な成人で**1日に約900mlほどの不感蒸泄があるといわれています。**(皮膚から約600ml、呼吸から約300mlほど)
1日の間に1リットルにも及ぶ水分が失われていることとなります。冬や涼しいときも水分を取らなくてはならないことが分かりますね。

どれだけ水を飲めばいいの？

ここまで読んで脱水の恐ろしさ、水分の重要性が感じ取れたことと思います。
では明確にどれだけの水を飲めばいいのでしょうか？
厚生労働省が提唱する成人が1日に必要な水分量はなんと**「2.5リットル」**です。
必要水分量は年齢や体重で異なると言われてはいますが少なくとも2リットルは目安にしましょう。
水分というと飲料水からの補給を考えがちですが、食事からも吸収ができます。
普段からごはんやサラダなどをよく食べる方は食事からの水分摂取も多くなります。
また体で一度に吸収できる水の量は約200～250mlと言われており、一度に大量の水を飲んでも
吸収されずに排泄されてしまうのです。こまめな水分補給が必要と言えるでしょう！



脱水症状に注意するシーズン！

脱水症状というと暑い夏の時期、乾燥する冬のシーズン(風邪による発熱や嘔吐が原因)
が多く取り上げられますが、**近年では春から雨季にかけての脱水が増えています！**
気温や気候の変動が激しくなっているため体温調節機能に異常が起きやすく、
4月～6月の脱水症状患者が増えていると言われています。湿度が高いことも注意です。
予防策はこまめな水分補給です！意識して補給することで予防できるものです。

ぜひ1日2リットルの水生活を始めてみてください！水分量の確認はインボディ測定で！

監修:構成 フクシ・エンタープライズ