

# 「脱水予防と水分補給について」

## 【脱水の原因と症状】

脱水の原因といえば、夏場の熱中症をイメージするかと思います。確かに暑い季節では、屋外だけではなく屋内にいる場合も、発汗から脱水症状を引き起こすことがあります。しかしそれだけではなく、食事を十分に取っていても、飲水ができていない場合に水分量が不足することがあります。さらに、下痢症状がある場合も脱水の原因となります。

脱水になると、倦怠感、脱力、立ちくらみなどが出現することがあります。さらに状態が悪化すると血圧低下、腎臓の機能低下や意識障害など様々な合併症を引き起こすこともあるため注意が必要です。

## 1日に必要な水分量

### 【必要水分量の目安】

30～40ml×kg：年齢18～54歳  
30ml×kg：年齢55～64歳  
25ml×kg：年齢65歳以上

60歳、体重50kg、の人の場合・・・

30ml×50kg = **1500ml + 発汗量等**

## 食事から摂取できる水分量



1日3食で約1000～1300ml.  
食事だけでは水分量が不足する



**食事以外の  
飲水が必要**

## 【水分補給】

食事が1日3食とも十分に摂取できている場合、水分補給は水やお茶でも構いません。しかし発汗や下痢が多い場合は注意が必要です。

発汗や便中（下痢）には、ナトリウムなどの電解質が含まれています。そのため、脱水予防のための水分補給は、水やお茶のみよりも経口補水液を使用することが推奨されます。経口補水液はナトリウムなどの電解質が含まれているため、水やお茶に比べて吸収速度が速いのが特徴です。市販されている経口補水液が嗜好に合わない場合は、手作りもできますので下記をご参考ください。

### 下痢は脱水のリスクが高い ～経口補水液の作り方～

- ① 1 Lの沸騰させた水
- ② 塩3g（小さじ0.5杯）
- ③ 砂糖40g（大さじ1杯：白砂糖9g、グラニュー糖12g）
- ④ 果汁50ml（レモン、ライム、ゆずなどストレートで）



①～③を混ぜ合わせる（なるべく計量器を使う）  
冷めた後に果汁を入れた方が、**ビタミンが壊れにくい**

※白砂糖はコクがあり、まったりとした甘さ

※グラニュー糖は溶けにくいですが、あっさりとした甘さ