

暑い季節の水分摂取について

総合診療科 総合内科専門医 丹羽 智宏
糖尿病専門医



今回は暑い季節の水分摂取についてお話します。人の体は暑さ、寒さに関わらず、おおよそ 36-37℃の体温を維持しています。夏の暑さの中でも一定の体温を保つことができるのは、どうしてでしょうか。それは、汗をかくことによります。汗が皮膚から蒸発する時に、熱が奪われることにより、熱を逃がしているのです。これを「気化熱」といいます。また汗をかいていなくても、無自覚のうちに、皮膚や呼気から水分が蒸散しています。これを「不感蒸泄」と言います。不感蒸泄で1日に排泄される水分量は、約 900ml です。夏に発汗や不感蒸泄が適切に行えないと、体温が上昇し始めます。その時に口渴感が生じ、適切な水分摂取ができればよいのですが、十分な水分摂取ができなかったり、暑い環境に長く居つづけると、熱中症の危険が生じます。また脱水は、脳梗塞や心筋梗塞の要因にもなります。特に高齢の方は口渴を感じにくくなるので、汗をかいたという自覚がなくても、意識的に水分摂取をする必要があります。飲み物として摂取する1日に必要な水分量は、約 1.2 リットルで、お茶や水だけでなく、塩分や糖分の適切なバランスの取れた飲料水も組み合わせで摂取するとよいでしょう。アルコールやカフェイン含量の多い飲み物は、利尿作用があるのでかえって脱水を招きます。

糖分を含む飲み物の摂取については、気をつけていただきたいことがあります。糖分を含む清涼飲料水の大量摂取を続けることによって、高血糖になってしまうことがあるのです。「清涼飲料水ケトーシス」と呼ばれる病態で、糖尿病の素因のある人が、清涼飲料水を多飲することによって、血糖値が上昇します。血糖が上昇すると尿量が増えるので、口渇が満たされず、清涼飲料水を飲み続けてしまい、さらに血糖が上昇してまた多尿、口渇を生じるという悪循環に入り込んでしまいます。清涼飲料水ケトーシスは、糖尿病を指摘されたことがない、30-40歳、肥満のある男性に多いことがわかっています。異常に口が渇いて、尿量が多く、清涼飲料水をたくさん飲んでしまう、というような症状にあてはまる方は、医療機関を受診して、高血糖になっていないか確認してもらうことをお勧めします。

飲料水の摂り方

<当院 管理栄養士よりお勧め>

コップ1杯で約150～200mlの水分を摂取できます。コップ1杯を3回の食事と食間に4回程度摂取出来れば飲み物として摂取する1日の目標量を満たします。外出前後、運動前後・運動中などはさらに適宜摂取しましょう。水分補給には、ジュースやコーヒーなどの嗜好飲料ではなく、水やお茶、経口補水液などを利用しましょう。

※医師から水分制限の指示を受けている場合は除きます。

