

効果的な水分補給について

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 理学療法士 川元 康平

太陽の日差しも強くなり、冷たい飲み物・食べ物がおいしくなる時期ではないでしょうか？

人間にとって水分は生命維持の為に必要不可欠であり、①栄養と老廃物の循環、②体温調節の役割があります。体内の水分は血液として全身の細胞に酸素や栄養素などを運搬し、身体から排出が必要となる老廃物を尿として排泄しています。運動時には、全身の血液循環量を増やし、汗から熱を放出して、体温を一定に保つ働きをします。この水分量を一定に保つ為に、水分の種類、一回の摂取量・頻度・方法などの目安について、お話しいたします。

まず水分の種類です。運動中に排出される汗にはナトリウム以外にもカリウムやカルシウム、マグネシウムが含まれています。その為、運動後の水分摂取には水ではなく、糖質と電解質を含むスポーツドリンクの摂取がおすすめです。しかし、日常生活での水分摂取は水やお茶、コーヒー、牛乳、ジュースを摂取される方が多いのではないのでしょうか。コーヒーとお茶（緑茶、紅茶、烏龍

茶）などはカフェインを多く含みます。カフェインには尿の排泄を促進する役割があり、水分を摂取するという目的ではカフェインを多く含まないものを摂取することがおすすめです。

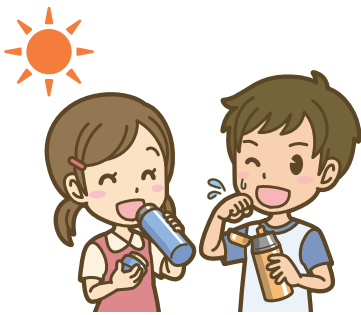
次に一回の摂取量・頻度・方法についてです。一日の水分排出量は尿や便、呼吸や汗などで約2500mlとなりませんが、食物、飲料水、代謝水などで摂取されて体内の水分量が一定に保っています。食物にも水分が含まれ、体内で消化される過程で水分を発生します。食事が3食摂取できている方は一日の水分必要摂取量の約半分を食物から摂取できていると考えることができます。その為、一日の飲料水は1200～1500mlが目標水分量となります。

頻度と一度の摂取量についてですが、水分は摂取後、約20～30分で腸に完全に吸収されます。また人間の胃が一時間あたりに吸収できる量は800ml程度が限界です。このことから、一日の目標水分量1200～1500mlを6回～8回に分けて摂取することがおすすめです。この

頻度に分割することで一度の摂取量は約200～250mlとなります。

特に水分が失われやすい入浴前後、就寝前後、3食の食事摂取前に摂取することを勧めます。また日常生活の中で運動や活動をされる場合、汗により水分が排出されます。運動量や負荷により異なりますが、運動前に250～500ml、運動30分毎に約200mlの摂取が推奨されています。運動前に体重を計測し、2%以上の体重減少が生じないように、運動後には200～250mlの水分を何回かに分けて摂取していただくことも大切です。

これらを参考に日常生活で実践して頂ければ幸いです。



効果的な水分摂取のポイント

- 水分の種類：水またはスポーツドリンク、麦茶などのカフェインレス飲料
- 内容：100mlあたり0.1～0.2gの塩分・4～8gの糖質と一緒に摂取
- 温度：5～15℃温度で摂取
- 摂取量：3食の食事摂取ができている方は1回200～250ml
- 摂取頻度：1日6～8回に分けて飲む
- 一日の摂取量：1200～1500ml（3食食事摂取の方）
- 運動前の摂取量：250～500ml
- 運動中の摂取量：30分毎に200ml
- 運動後の摂取量：何回かに分けて1回あたり200～250ml