

# スマイル通信

管理栄養士編

Vol.84

特集：水分補給について  
：スポーツドリンクと  
経口補水液のちがい



Smile  
えがおの保険薬局

## 水分補給について

### 水と健康の関係

水は成人の体内の約60%を占めています。

体の中の水分が不足すると脱水症状や熱中症になるだけでなく、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。



### 熱中症

水分補給を行わないと、脱水による血液の濃縮のために循環不全を起こし、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった熱中症の状態になります。



### 脳梗塞

脳血管が閉塞または狭窄し、脳組織が酸素、または栄養の不足のため壊死、または壊死に近い状態になる疾患です。夜間から早朝にかけての発症が多く、就寝中には水分をとらないために脱水傾向になることと関わっているとされています。



### 心筋梗塞

心筋に血液を送る冠動脈が閉塞し、心筋が酸素不足の状態になり、壊死、または壊死に近い状態になる疾患です。動脈硬化のリスクが高い人が脱水になると血液が濃縮されて、血栓ができやすくなり、心筋梗塞に繋がります。



## 健康のため、こまめに水を飲みましょう！

スポーツなどに伴う熱中症や中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども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ます。これらの脱水による健康障害の予防には、こまめな水分補給が効果的です。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

参照：「健康のため水を飲もう」推進運動（厚生労働省 HP より）

## 水分補給のポイント

1日あたりの目安量

1.2L (1.2リットル) 以上

1時間ごとにコップ1杯

入浴前後や起床後もまずは水分補給

大量に汗をかいた時は塩分も補給しましょう



## 覚えておこう！水分補給のタイミング

就寝前



起床時



スポーツ中及びその前後



入浴の前後



参照：熱中症予防のための情報・資料サイト（厚生労働省）  
高齢者のための熱中症対策リーフレット（厚生労働省）

## ～スポーツドリンクと経口補水液のちがい～

経口補水液とスポーツドリンクのちがいをご存じですか？

### スポーツドリンク

運動や日常生活などでの発汗によって体から失われた水分やミネラルを、効率良く補給できる清涼飲料水。

砂糖や果糖などの糖類に、ナトリウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれています。糖分が多いため、糖尿病等の治療をされている方は摂りすぎに注意が必要です。

### 経口補水液

スポーツドリンクよりも、電解質の濃度が高く、体液とほぼ同じ浸透圧のため、体への吸収率・吸収速度が高くなります。スポーツドリンクに比べて糖分が少なく塩分が多く含まれているので、高血圧の方や腎機能が低下している方で食事指導を受けている方は医師等に相談してください。

熱中症、脱水の症状がある時には経口補水液がおすすめです。

### ※経口補水液の作り方※

#### 【材料】

- 水 1リットル
- 食塩 3g（小さじ1/2）
- 砂糖 20～40g（大さじ2～4）
- レモン果汁 お好みで



#### 【作り方】

材料すべてををしっかり混ぜ合わせるだけ☆

#### 【ポイント】

- 砂糖の代わりにブドウ糖やはちみつを使っても作れます！  
ブドウ糖なら 10～20g  
はちみつなら大さじ2
- 飲みにくい時は少し果実ジュースなどを混ぜると飲みやすくなります！

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に  
薬局スタッフにお声をおかけ下さい。 管理栄養士 山本