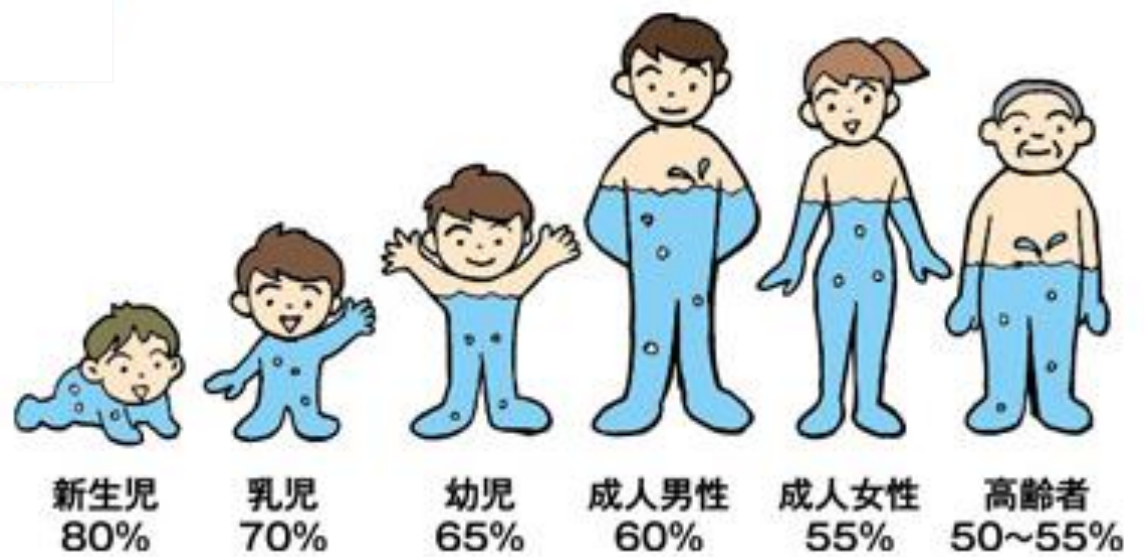


水分補給の方法を見直そう

カラダの水分量

人のカラダは、半分以上が水分で構成されています。また、高齢者では、若年者より、水分量が少なくなる傾向があります。

さらに、高齢者では、「のどが渴いた」と言う感覚が鈍くなっていますので、脱水には特に注意が必要です。



イラスト：大塚製薬 HP より

必要な水分の量

1日に必要な水分の量は、人それぞれ異なります。特に夏場は発汗量が増えるため、意識して水分を取らなければ、知らず知らずのうちに、脱水に陥ることも、少なくありません。

必要な水分の量は、体重を基に計算します。計算式は以下のとおりです。

$$\text{必要水分量} = \text{体重 (kg)} \times 30 \sim 35 \text{ (ml)}$$

今の体重に、30~35 をかけた数字が、必要な水分量です。例えば、体重が50kgの人だと、 $50 \text{ (kg)} \times 30 \sim 35 \text{ (ml)} = 1500 \sim 1750 \text{ (ml)}$ となります。

水だけ飲んでダメ！！

汗の味って、しょっぱいですよね！？ 汗をかくと、水だけではなく、ナトリウム等の電解質も一緒に失っているのです。そのような状態で、水だけを補給すると、カラダの中の水分バランスが崩れ、脱水に陥ることがあります。つまり、水分補給で大切なことは、水と一緒に電解質も補給するということです。

スポーツドリンクなどは、カラダの電解質に近い状態のものが多く、バランスの良い水分補給を行うことができます。また、水だけを飲む際は、一緒に塩をなめたり、塩分の多いお菓子等を取ることをお勧めします。