



保健室だより夏

2024年7月 第4号
発行：札幌大谷大学・
札幌大谷大学短期大学部
保健室

効果的な水分補給とは



熱中症の予防が大切な季節です。のどの乾きは脱水が始まっている証拠のため、乾きを感じる前に水分を摂るよう言われますが、何をどのように摂ると効果的なのでしょうか？本号ではそこを取り上げます。

【お勧めは麦茶】

◎麦茶：屋内などで体をあまり動かさない時にお勧め。余計なカロリーもカフェインも摂ることなく、ミネラルを補給できる。

◎みそ汁や梅昆布茶：塩分とミネラルが豊富に含まれているため、熱中症対策に非常に適している。

○スポーツドリンク：汗を大量にかいた時に適している。糖分が多いので肥満や虫歯に注意。

○経口補水液：熱中症の疑いがある時には最適。塩分が多いことに注意。

✖ カフェインを含む飲物：カフェインに利尿作用があり、飲んだ以上に尿として水分が排出されてしまう。コーヒーやお茶は嗜好品として楽しむ程度に。

✖ ✖ お酒：アルコールに利尿作用があり、ビール10本飲むと11本分の尿が排出されてしまう。

【飲み物の温度で吸収速度が違う】

冷たい（5～15℃）：体への吸収が早い。体を冷やす効果がある。

常温（20～35℃）：胃腸の負担が少ない。冷たい飲み物より吸収は遅いが、日常的に飲むのに適している。

温かい（60～80℃）：胃腸への負担が最も少ないが、吸収速度も遅い。体が温まるため、胃腸が弱っていたり、夏場でも冷え性が気になる人に適している。



【一度にコップ1杯が効果的】

たくさん飲んだところで、体が一度に吸収できる水の量は200～250mlと決まっており、残りは尿として排出されてしまうからです。そのため、コップ1杯分ずつ数回に分けて飲むことが推奨されています。



【スポーツドリンクの長所と短所】

汗を大量にかいて塩分も奪われると、水だけを飲んだのでは体液中の塩分濃度が下がるため、摂取した水を体が吸収できずに尿として排出してしまいます。

スポーツドリンクには、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれているため効率良く吸収できます。また、運動で溜まる乳酸の分解に効果的なクエン酸と、糖分を多量に含んでいるので疲労回復にも効果的です。

ただし、500mlのペットボトル1本中30g以上の糖分が含まれているものもあるので、水がわりに飲み続けていると糖の過剰摂取による肥満や虫歯になる危険性があります。

また、酸性度の強い飲料なので酸で歯のエナメル質の表面が溶ける可能性もあります。

【砂糖の1日あたりの摂取目標値】

■WHO（活動レベルが普通の場合）

- 18歳～49歳の男性は33g未満
- 18歳～29歳の女性は24g未満、30歳～49歳の女性は25g未満

【経口補水液とは？】

体液とほぼ同じ浸透圧のため吸収率・吸収速度が非常に高く「飲む点滴」とも呼ばれています。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ます。大量に汗をかいた時や、下痢や嘔吐による脱水症状が出たときの水分補給に適しています。

ただし、500mlのペットボトル1本中1～1.5g程度の食塩が含まれているため、一時に大量に飲むとナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。

【塩の1日あたりの摂取目標値】

■WHO：2歳以上の男女ともに5g未満