



# 健康豆知識 ～水分について～

運動や生活する上で大切な水分について紹介します。

## 水の重要性

生きていく上で欠かせない水分ですがもし体から水分がなくなってしまうとどうなるのでしょうか？体の中の水分が不足してくると熱中症、脳梗塞、心筋梗塞、さまざまな原因に繋がってきます。また、体の体重の約60%が水分で出来てると言われ、年をとるにつれて体の水分量は基礎代謝の低下に伴い減少するといわれています。



## 水の効果

### 栄養の運搬

栄養や酸素を循環させているのは血液ですが、血液の半分以上が血漿という液体で出来てるのはご存じでしょうか？この血漿の91%は水分で出来ているといわれています。体内の水分がなくなってくると酸素や栄養を運搬できなくなってしまうのです。

### 体温調節

水は性質上、体温を一定に保つ役割があります。運動時や夏などに汗をかくのは体内の温度が上がるのを防いでくれるからです。また高齢者は体温調節機能が低下し暑さ寒さに対する感覚が鈍くなり身体の反応も弱くなってきます。具体的には汗をかきにくく汗の量も少なくなってきます。また暑いと皮膚の血流量が増えて体内の熱を逃がそうとするはずですが、高齢者の場合は暑くても皮膚の血流量が増えにくくなります。逆に寒くても皮膚の血流量があまりへらないため、体内の熱を逃がしてしまい体を冷やしやすくなります。

### 疲労回復

水分不足で血流が悪くなっていると体内へ酸素や栄養素をスムーズに行き渡らせることが出来ません。それが疲労の蓄積へと繋がります。意識的に水分摂取をすることで血液をサラサラにして疲労が回復しやすくなるのが期待できます。

## 一日に体から出る水分

私たちは普通に生活しているだけでも一日に2.5Lもの水分が失われています。ただし食事での水分や体内で作られる水の量は1.3Lのみ。意識してこまめに水を飲まないと、結果1.2Lもの不足となってしまうのです。また運動をし汗をかくとさらに多くの水分が出ていってしまうのです。水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。スポーツ中の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不足がリスク要因のひとつとされています。



## 水分補給のタイミング

- |  |
|--|
| ① 朝起きた時・・・睡眠中は汗などで水分が失われているため摂取するのがおすすめです。               |
| ② 入浴時・・・入浴中も水分が失われています。入る前、入った後に水分を取りましょう。               |
| ③ 運動前後・・・体を動かすことで水分が出ていってしまいます。こまめに摂るようにしましょう。           |
| ④ 喉の渇きを感じる前・・・喉が渇いたと感じた時には体の水分は少なくなっています。意識して飲むようにしましょう。 |

### 参考資料

厚生労働省健康のために水を飲もう  
テルモ体温研究

