



乳幼児と高齢者は特に脱水に気をつけましょう



乳幼児は老廃物を排泄するのに多くの水を必要とします。また、高温時の発汗も多く体の水分を失いやすいので、体重1Kgあたりの必要水分量が多くなります。

一方、高齢者は身体に蓄えている水分が少なく、脱水症状になりやすい傾向にあります。一般に高齢者はのどの渇きを感じにくくなり、あまり水分をとらなくなります。また、加齢に伴い尿を作っている腎臓の機能が弱まるので、意識して水分をとる必要があります。

好ましい水分補給

一度にたくさん飲むのではなく、回数を分けて少量ずつをこまめにとりましょう。
また、通常の水分補給は、水やお茶、麦茶などで行ないましょう。
※清涼飲料やジュースなどは糖分を多く含むため、のどが渇いたときに補給する水分と区別して控えましょう。



ビールで水分補給はできる!?

アルコールには利尿作用があります。特にビールは利尿作用が強いので、飲んだ量より、尿として体の外に出ていく水分量のほうが多くなります。

アルコールの作用

- ・利尿作用(尿がたくさん出る)
- ・脱水作用
- ・グリコーゲン(貯蔵してある糖エネルギー)の減少
- ・たんぱく質を構成する体内アミノ酸を消費
- ・大量のビタミンB1を消費

体内でこうした現象がおこることで、頭痛、吐き気、めまい、食欲不振、倦怠感などの症状があらわれます。気温が高い場所での作業後やスポーツ後の水分補給は、まず水や麦茶などを飲みましょう。
飲酒後(特にビール)も脱水がおこりますので、水や吸収のよいスポーツドリンクを飲んで水分を補給しましょう。

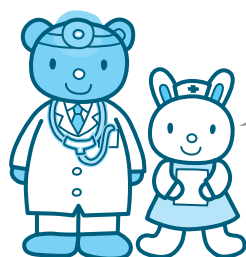


●母子健康手帳の交付

保健師が、妊婦さんの体調などを聞きながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行います。
と き 平日の午前8時30分～午後5時
ところ 健康づくり推進課(西合志庁舎)
※健康育児相談でも交付しています。日時などは35ページのお知らせカレンダー、健康づくり事業計画表をご覧ください。
持参する物 印かん、医療機関から発行された妊娠届出書

●熊本県小児救急電話相談事業

相談時間
毎日・夜間
午後7時から午前0時
☎ #8000
(ただし、ダイヤル回線・IP電話・光電話からは☎364-9999)



水分足りていますか？

わたしたちの体の約65%は水分でできています。体内の水は生きていくために行なわれるさまざまな化学反応(栄養素の吸収、体に必要ないものの排泄、体温調整など)に関っています。ヒトは体内水分の約10%を失うと健康を脅か

れ、20%を失うと死にいたるといわれています。気温が高くなるこれからの時期は、特に水分のとり方が大事になります。日ごろの水分のとり方を見直してみましょう。

水の供給と排泄

体内の水分は飲み水のほかに、食品に含まれる水、体内でエネルギーを作ったときなどにでる水(代謝水といえます)から供給されます。

体外への水分の排泄は、腎臓からの尿が主ですが、

皮ふから蒸発する水分や息に含まれる水分(不感蒸泄といえます)や便に含まれる水分もあります。

成人1日の水分出納の例

供 給		排 泄	
飲み水	1,200ml	尿	1,400～1,500ml
食物中の水	1,000ml	不感蒸泄(皮ふ、息)	900ml
代謝水	300ml	便、その他	100～200ml
合 計	2,500ml	合 計	2,500ml

では、どれくらい水分をとるといいのでしょうか？

水分の必要量は個人差があり、気温や活動量などによっても大きく変化しますが、おおよその量は成人で体重1Kgあたり40～50mlです。必要量から代謝水や食物中の水を引いた分を飲み水でとります。運動による発

汗で失われた水分や気温が高くて不感蒸泄が増えた分を補う水分は、飲み水を増やします。
※水分摂取に関して制限のある病気もありますので、治療中の人は主治医にご相談ください。

1日に必要な水の量

体重1Kgあたりに必要な量(目安)

成人……………40～50ml
1～3歳児……………125ml
4～6歳児……………100ml

飲み水でとる1日に必要な量

計算式 体重1Kgあたりに必要な量×体重－食べ物などからとれる量

(例) 成人で体重60Kgの場合 : 飲み水でとる分……………1,100～1,700ml
幼児で体重10Kgの場合 : 飲み水でとる分……………900ml