

身体に必要な水分量

皆さん、水分補給を忘れずにできていますか？

今回は、人の身体に大切な水分の働きや必要な量などについてご紹介いたします。

水分の需要と働き

私たちの身体の約60%は水分で構成されており生きていくのに必要不可欠です。

水分の働きは4つあります。

- ① 物質を溶かす
- ② 栄養素、酸素・二酸化炭素、老廃物を運ぶ
- ③ 体温を調節する
- ④ ※1浸透圧や細胞の状態を維持する

※1浸透圧:濃度の低い方から高い方へ向かって低分子物質が移動するために圧がかかること



豆知識

体内の水分量は年齢により変化していきます。

新生児:約80%

成人 :約60%

高齢者:約50%



水分の1日の摂取量

水分は口から飲む飲料水や食べ物の中に含まれる食事水などから1日、約2.5L摂取するとよいといわれています。



水分の損失で起こりうる症状

身体から水分が約1%損失されると喉が渇きます。
 約2%損失されるとめまいや吐き気などの症状が現れます。
 そして約10～12%損失されると筋けいれん、失神などに至ってしまいます。
 その他に身体の水分が不足してしまうと、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞などの様々な健康障害のリスクの要因となります。



水分補給の効果

- ・身体の中から温まり代謝が上がり、筋肉にもしっかりと血液が送り込まれ、効率よく筋肉量が増えていきます。
- ・排尿により老廃物が排泄され、血液もサラサラになります。
- ・満腹感を得ることができ食べ過ぎを防ぐこともあります。
- ・肌の新陳代謝が改善され古い細胞から新しい細胞に変わります。



過剰摂取によっては、血液中のナトリウム濃度が薄まり低ナトリウム血症を引き起こしけいれんや吐き気、呼吸困難の原因となることがあります。

今回を機に、より水分をこまめに摂るよう心掛けてみてはいかがでしょうか。