

その常識、間違っている!?

夏の水分補給のホントのはなし



暑い日は水を飲めば飲むほどよい?

熱中症対策にはスポーツドリンクが最適?

食事の代わりに水を飲めば痩せる?



監修 園 茂樹先生
 宇部内科小児科医療院長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一医科大学院卒了。かつて川北オンリーオガシケンセンター首席、京都中央病院内科部長、千代田厚方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。著書に『糖尿病は炭水化物コントロールでよくなる』(合同フォレスト)など。
 取材協力：ティーベック株式会社

夏は、熱中症対策のためにしっかりと水分を補いたい季節。ただし、一度に大量の水を飲むと「水中毒」になり、体調不良になる場合があるのをご存じですか?今回は、総合内科専門医の園茂樹先生に、暑い日々を元気に過ごすための「適切な水の飲み方」についてお聞きしました。

夏の水分補給にまつわる疑問

暑い日は水を飲めば飲むほどよい?

1日に適切な水分補給量は、約2.5L。これは、1日に人間が失う水分が2.5Lほどといわれているためです。暑いからといって、一度の水分補給で飲むの水を飲むと、体液中の電解質バランスが崩れて「水中毒」になり、めまいや頭痛、下痢、吐き気などの体調不良につながります。

熱中症対策にはスポーツドリンクが最適?

汗をかくと水分・塩分がどんどん出ていくため、夏の暑い日は塩分を含んだ飲みもので熱中症を防ぐことが大切です。スポーツドリンクには一般的に、塩分よりも糖分が多く含まれるので、飲み過ぎると倦怠感や腹痛につながることも。糖尿病の疑いがある場合は特に、糖分が控えて塩分補給に重きを置いた「経口補水液」を飲むのがおすすめです。

ちなみに、お酒には利尿作用があるため、飲み過ぎると逆に脱水症状になることも。暑いからといってお酒ばかり飲むのは避け、水分・塩分を補うことも忘れずにしましょう。

食事の代わりに水を飲めば痩せる?

食事を大量の水に置き換えて痩せようとするのは、誤った方法です。健康的な生活を送るためには、水を飲むだけでなく、食事で栄養をとることも必要です。

脱水だけでなく、大量の飲み過ぎにも注意を

夏の水分補給は 何を飲むのか × どれだけ飲むのかがカギ!

水分・塩分の両方を取り入れる

たくさん汗をかくと体から水分と塩分と一緒に排出されていきます。体内のバランスを整えるためには、水分だけでなく、塩分も補給することが大切です。夏の水分補給に、特におすすめなのは経口補水液です。脱水を予防するための療法にもとづいて製造されている飲料水で、塩分と適度な糖分が含まれています。経口補水液はドラッグストアで市販されていますが、水や食塩、レモン水などで手づくりすることもできます。

スポーツドリンクも水分・塩分補給に役立つもの、糖分が多い点には気をつけましょう。

1日あたり約2.5Lの水分補給を!

1日に約2.5Lの水分補給がベスト。水分補給が著しく少ない場合、脱水症状になります。一度に大量の水を飲むとめまいや頭痛、下痢などをともなう「水中毒」にもつながることがあります。我慢もよくありませんが、飲み過ぎにも注意しましょう。

体質やその時の体調にもよるため、「この量を超えたら必ず水中毒になる」というボーダーラインはないものの、一例として、一度の水分補給で4Lほど飲み干すのは明確な飲み過ぎといえます。人間の体は、体重の13分の1が血液、体重が60kgだとすると、体全体の血液は4~5Lです。「血液総量より多い水分を一気に飲み干すのは多い」と考えるとイメージしやすいかもしれません。

脱水症状かも? 水中毒かも? 思ったらすぐに病院へ!

脱水症状の場合は点滴で水分を補うことになります。水中毒の場合、ナトリウムが薄まり過ぎてしまった体内の水分をもとの状態に戻すために、利尿薬などを出すなどの対応が必要になります。いづれにしても自己判断では対応できない症状なので、体に異常を感じたら必ず救急病院やかかりつけ医に行きましょう。

体内の60%を占める水分は、ナトリウム、カリウム、マグネシウムなどの電解質がバランスよく存在しています。夏は熱中症対策のために水分補給が必要ですが、一度に大量の水を飲むと、血液中のナトリウムの濃度が薄まり、バランスが崩れてめまいや頭痛などにつながります。このような症状を「水中毒」といいます。重症化すると嘔吐や意識障害、呼吸困難になる場合も。水分補給を我慢するのも危険ですが、「1日あたり適切な水分補給量は約2.5L」という原則を忘れず、過度な飲み過ぎに気をつけましょう。また、汗をかくと水分だけでなく、塩分も排出されるため、夏は経口補水液のような塩分を効果的に補える飲料水を意識的に飲むのがおすすめです。

通常は、一度に大量の水を飲むと吐き出すか、自然と止まることがあります。ただし、競争やゲームでたくさん飲んだり、「食べもの代わりに水を飲む」というような誤ったダイエット法を実践したりする方もいるため、要注意。また、ほとんど水を飲んでしまう背景には、抗うつ剤の副作用や、抗利尿ホルモン機能が崩れる「尿崩症」などの病気が隠れていることもあります。そのため、無意識に大量の水を飲んでしまう場合は検査を受けるのも1つの方法です。

