

**知っていますか？  
水分補給の大切さ**



年齢を重ねると  
体内の水分が不足しやすく  
またその状態にも  
気づきにくいので  
要注意です



ご自身の水分状態や水分不足のリスクを知って、  
正しい水分補給ができるようになりましょう！

## 皮膚の弾力性チェック ✓

# カラダの水分状態を 確認してみましょう!

手の甲や鎖骨あたりの皮膚をつまみ、  
元に戻るまでの時間を計ってみましょう。



元に戻る時間が**2秒**を超えた方は、  
カラダの水分が不足している可能性があります。

**定期的**にチェックを行い、  
**こまめな水分補給**を心がけましょう。

出典：Vivanti A et al. Arch Gerontol Geriatr, 47: 340-355, 2008.

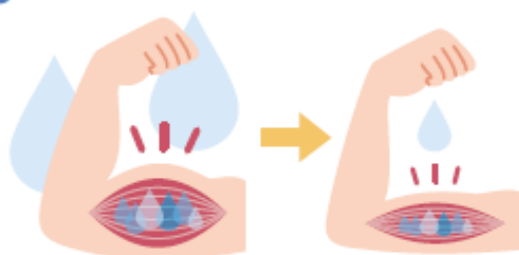
# なぜ年齢を重ねると 水分を失いやすいので しょうか？

## 1

水分を  
蓄えにくい

### 筋肉量の低下

水分の貯蔵庫の役割を果たしている  
筋肉量が減少し、体内の蓄えが減る



## 2

水分を  
失いやすい

### 腎臓機能の低下

腎臓での尿の濃縮能力が弱くなっているため、  
老廃物の排泄に余分な水が必要で  
体液が失われやすい

### お薬の副作用

利尿作用のある薬の摂取などにより、  
水分を尿として失いやすい



# 3

## 水分を 摂りにくい

### 食事量の低下

食べる量が減り、  
食事からの水分の摂取量が減少



### 感覚機能の低下

のどの渇きや暑さを感じにくく、  
水分を摂る機会が減る



### 水分補給の抵抗感

頻尿や失禁の不安から、  
水分摂取を控えてしまう

出典：中井誠一，村山貢司，「最新・熱中症対策」，全国安全会議，2010.

水分を蓄えにくい、水分を失いやすい、  
水分を摂りにくいことから  
日常的に水分不足が起きやすくなっています。

# 水分不足になると どうなるのでしょうか？



血液中の水分量が減って血液がドロドロになることで、  
血栓ができやすくなり大きな健康障害を  
引き起こす可能性があります。





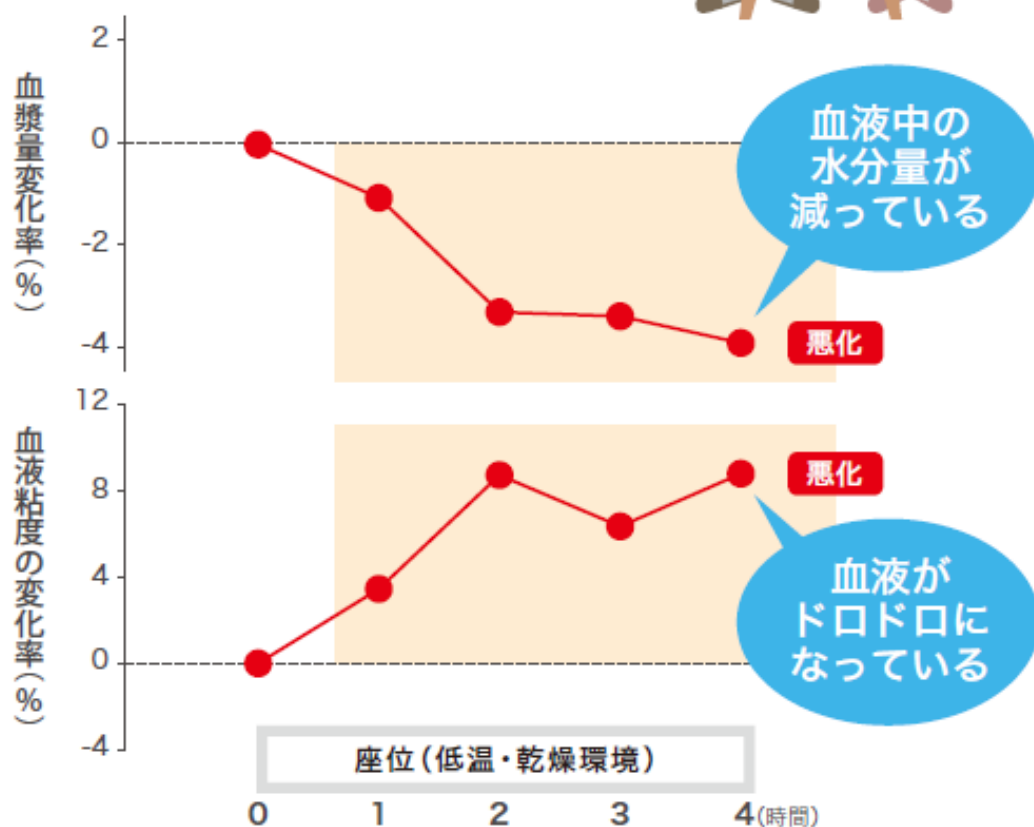
# 日々の生活の中でも 血液循環は悪化している かもしれません



座っているだけでも、  
適切な水分補給がなければ  
水分は失われていき、  
血液循環は悪化してしまいます。



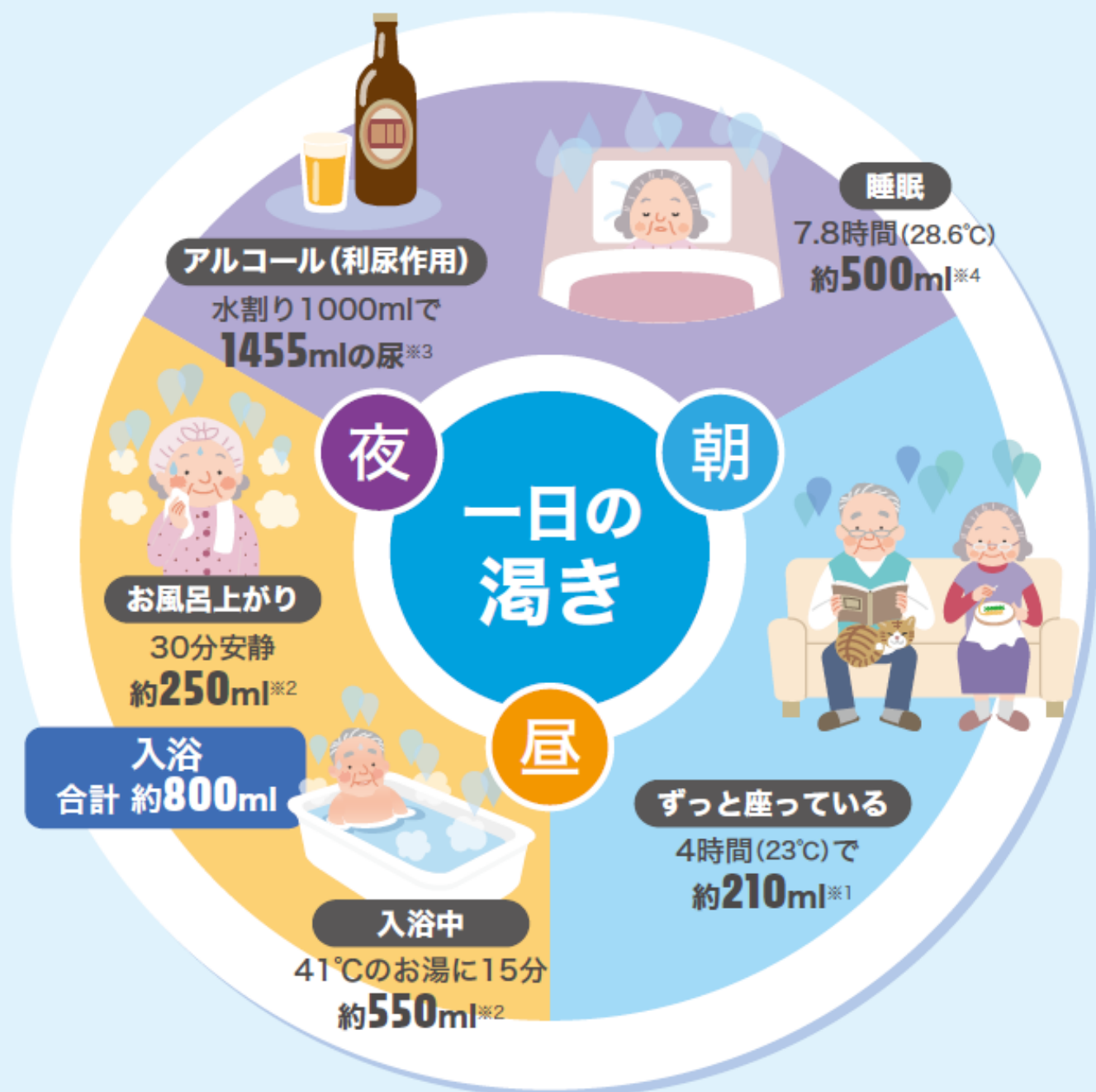
## 座りっぱなしによる血液の変化



健康成人男性 12 名を対象に、室温 23.0-23.5℃、湿度 18-36% の人工気象室にて、水分無摂取で座位安静を保たせた。4 時間の座位安静中の血漿量・血液粘度の変化を測定した。

データ: Doi T, et al. Aviat Space Environ Med(2004)を改編

# こんな時にも 失われるカラダの水分



尿や大便の排泄によっても1日約**1600ml**の水分が失われると言われてています。

## いつの間にか、多くの水分を失っています

出典：※1 Doi T, et al. Aviat Space Environ Med (2004) ※2 只野ら, 医学と生物学, 2010.  
※3 Strauss MB, et al. J Clin Invest, 1950 ※4 大塚製薬株式会社 佐賀栄養製品研究所データ





# 日常の水分補給の方法

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」を参照に作成

チェック  
してみよう!



**1日3回、  
食事をしっかりとる**

3食で約1000mlの水分がとれます



食事で  
1000ml



**食事以外で、  
1日に1200mlとる**



**こまめにとる**

1時間に1回程度、水やお茶など  
コップ半分程度の量(100ml)

食事以外で  
1200ml



**入浴の前後にとる**

少し多めにコップ1杯(200ml)



**就寝前にとる**

少し多めにコップ1杯(200ml)



※汗をかいた際には、上記に加えて失った水分を補いましょう。  
汗の量が多い場合には、水分と同時に電解質(イオン)の補給も必要です。

# イオン飲料を ご存知ですか？



カラダの水分維持にはこまめな水分補給が大切です。

**電解質と糖質をバランスよく含んだ**イオン飲料は水よりも体内を長くうるおす特長があるため、オススメです。



## イオン飲料4つの特長

💧 失われた水分・電解質を速やかに補給できる

💧 水よりも吸収が速い

💧 失った水分量に見合った水分を補給できる

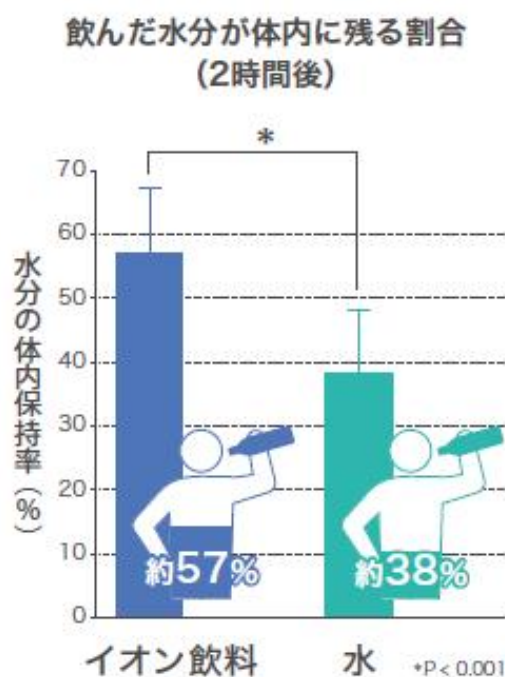
💧 水よりも体液を長く維持できる

※イオン飲料には塩分(ナトリウム)などの電解質と糖質が含まれます。食事からの摂取量も考慮して取り入れましょう。

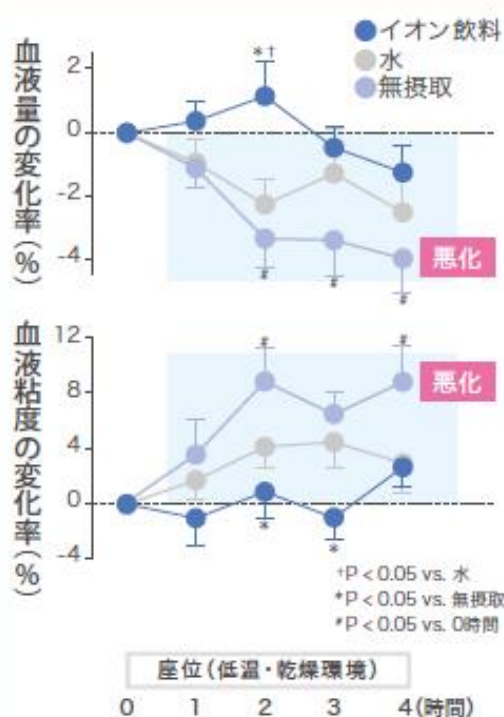


# イオン飲料は体内の水分を長くキープすることで血液の量を維持し、血液粘度の上昇を抑えると言われてています

## イオン飲料と水との水分が体内に残る割合の比較



## 座りっぱなしによる血液の変化とイオン飲料の効果



健康成人男性12名を対象に、イオン飲料、水、無摂取の3条件にてクロスオーバー比較試験を実施した。試験飲料を体重1kgあたり6ml摂取させた後、室温23.0-23.5℃、湿度18-36%の人工気象室にて座位安静を保たせた。4時間の座位安静中、水分の体内保持率および血漿量・血液粘度の変化を測定した。

データ: Doi T, et al. Aviat Space Environ Med(2004)を改編



## 永島 計 先生 監修

早稲田大学 人間科学学術院 体温・体液研究室教授 医師/博士(医学)

[プロフィール]

京都府立医科大学医学部を卒業後、京都府立医科大学付属病院の研修医・修練医を経て京都府立医科大学大学院を修了。イェール大学医学部・ピアス研究所のポストドクトラルアソシエート、大阪大学医学部助手・講師を経て、現在は早稲田大学人間科学学術院体温・体液研究室教授。体温・体液の調節メカニズムの解明が研究の中心テーマ。「体温の「なぜ?」がわかる生理学」「40℃超えの日本列島でヒトは生きていけるのか」など著書多数。



水分補給には水やお茶に加えて、  
イオン飲料もうまく取り入れましょう!

発行者: **大塚製薬株式会社**

〒108-8242 東京都港区港南2-16-4 品川グランドセントラルタワー