

保健師だより



第 268 号
2025 年 7 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

汗をかきやすいこれからの季節は水分補給を特に意識したいですね。私たちの身体の 6 割は水分で、体液の一部として体の働きを調節しています。体重のおよそ 5 % 分の水分が失われると脱水症や熱中症などの症状が現れ、10% が失われると筋肉の痙攣や循環不全などが起こり命に関わる危険な状態になります。

1 日あたりに必要な水分量
2.5ℓ 以上必要です！



➡ 食事で 1ℓ +

朝、昼、夜しっかり！
欠食すると水分不足に。

飲み水で 1.2ℓ +



代謝水 0.3ℓ

代謝水とは食事でとった栄養の代謝の過程で生成される水です。

作業や運動などで汗をかく時の水分補給は？

□ 汗をかく前(作業前、運動前)から。

□ 汗をかいている時は

1 時間に 4 回、1 回あたり 200ml 程度を目安に。

□ 水分だけでなく必ず塩分を同時に補給。

水 1ℓ に塩 1~2g 程度(塩分 0.1~0.2%)が目安。

タブレット等の場合は含まれる塩分量に応じて、
100ml の水に対して食塩相当量 0.1g~0.2g
ナトリウムなら 40~80mg



飲み忘れ防止にタイマーの活用もおすすめ！

水分は体内に吸収されるまでに 30 分程度かかります。
こまめにコツコツが大切です！

水分補給に適さない飲み物

□ カフェインを多く含むもの

コーヒー、緑茶、烏龍茶、紅茶など

□ 糖類を多く含むもの

□ アルコール

日常生活においても、入浴中や就寝中は汗をかき、水分が不足しがちです。入浴前後、起床時には水を飲む習慣を！



* カフェインは利尿作用があり、水分補給には適しません。

* 市販飲料に含まれるぶどう糖や果糖などの糖類は体内への吸収が早く、急な血糖値の上昇を招きやすいので、摂りすぎは生活習慣病のリスクとなります。

* アルコールは利尿作用がある上に、代謝に水分が必要です。飲酒時は飲酒量以上の水分補給をしましょう。

脱水のサインを見逃さないで！

□ のどが渴いたと思ったとき

□ いつもより尿の色が濃い

□ お口の中が渇く

□ いつもより尿回数が少ない

簡単セルフチェック方法

□ 手の甲の皮膚を軽くつまんで離す。

つままれた皮膚の形が 2 秒以上戻らない時は脱水の可能性あり！

□ 親指の爪の先を押してから離す。

爪の色が白からピンク色に戻るのに 3 秒以上かかる時は脱水の可能性あり！

* 指先は血管が細いので変化が表れやすいです。