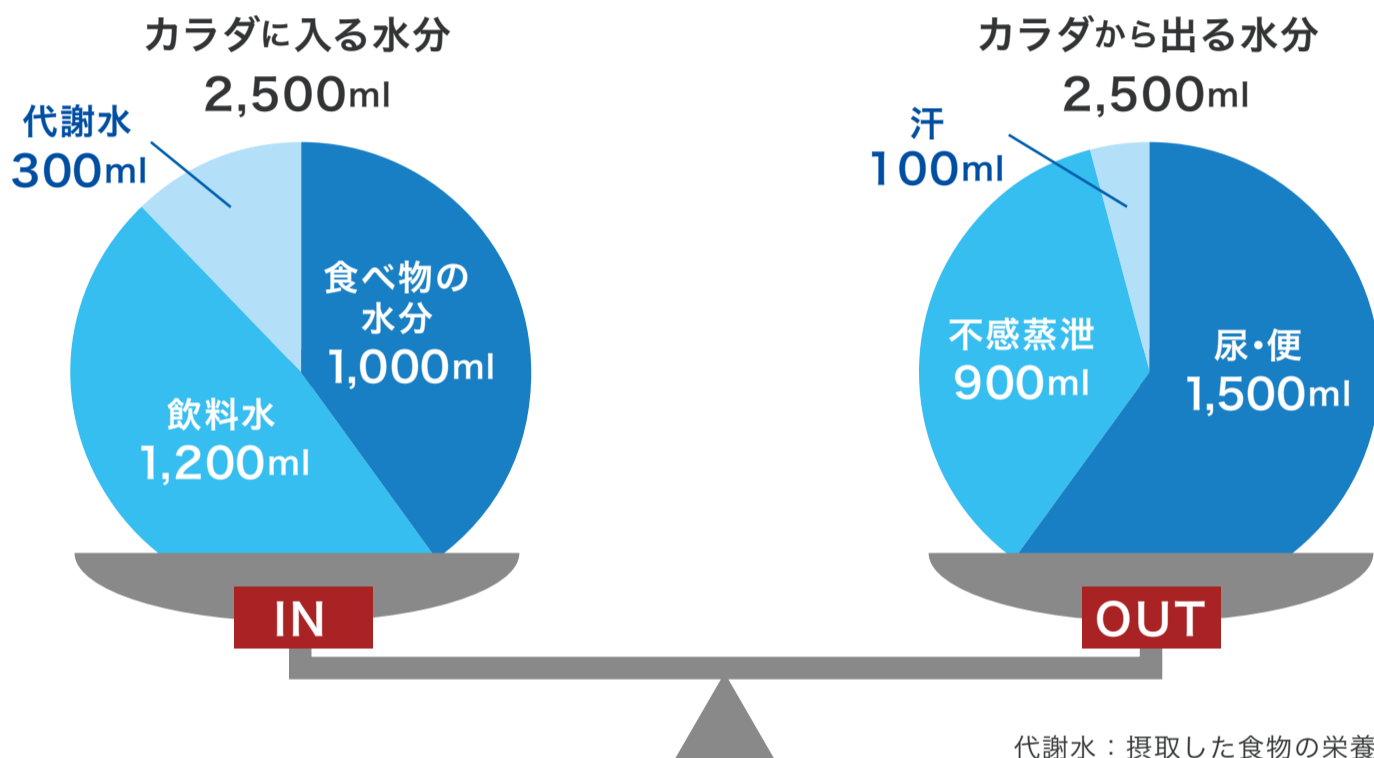


あまり知られていませんが  
一日に必要な水分の約半分は  
食事から取っているんです。

 教えて!「かくれ脱水」委員会

## 毎日の水分バランス

(目安として体重 60kg の人の場合)



- 高齢になって食事量が減少する
- 朝食を食べない
- ダイエットや健康を意識して食事量を減らす

▶ これらは言葉を変えると、  
脱水リスクが  
増えているということ。

- 学校の朝礼で気分が悪くなる
- 午前中は、集中力が低い
- ゴルフの脳卒中は1番ホールが多い

▶ これらは  
食事を抜くことによる脱水症が  
原因の可能性が高いんです。

参考：不感蒸泄とは

呼吸や皮膚呼吸など、意識していないのに排泄されている水分のこと。成人では体重あたり1日に15ml、60kgの人だと900mlになります。小児では体重あたりの不感蒸泄は多くなり、発熱時にはさらに増えます。

食事を減らしたら、  
脱水リスクは高まる。  
いつもより水分補給の  
意識を高めましょう。



済生会横浜市東部病院 患者支援センター長 兼栄養部部長  
谷口英喜

専門は麻酔・集中治療、経口補水療法、体液管理、臨床栄養、周術期体液・栄養管理など。日本麻酔学会指導医、日本集中治療医学会専門医、日本救急医学会専門医、TNT-Dメディカルアドバイザー。1991年、福島県立医科大学医学部卒業。学位論文は「経口補水療法を応用した術前体液管理に関する研究」。著書「熱中症・脱水症に役立つ 経口補水療法ハンドブック 改訂版」