

夏の水分補給



夏の気温が高い時、脱水にならないためには、どのくらいの水分を補給したら良いでしょうか。



体から出ていく水分には尿、便のほか、皮膚呼吸や肺呼吸に伴って出ていく不感蒸泄（じょうせつ）があり、尿や便と合わせると

1日2000リットル

2500ミリリットルが

体から出ていきます。一方、

体に入ってくる水分は飲

水1000リットル

1500ミリリットル、食物中に900ミリ

リットル、体内の代謝で作られる代謝水3000ミリリットルで

す。さらに、気温が30度を超えると1度上昇するにつれ不感蒸泄が15%

20%増えるため、これを飲水で補うことが必要



です。つまり、気温35度では、通常より約1000ミリリットル以上多く、1日合計2000ミリリットル以上の飲水が必要ですが、高齢になると体の感覚が低下して、喉の渇きを感じにくく、脱水状態に陥りやすくなります。気温が高い時、高齢の方は喉の渇きの有無にかかわらず、小まめに水分を摂取してください。



高知高須病院
副院長 水口 隆さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 〈腎臓内科・糖尿病内科〉