

## のどが乾いてからの水分摂取では遅い??

私たちの体は約**60~70%**が水分からできています。体の水分は、私たちが感じることなく**気道や皮膚から蒸発する水分(不感蒸泄)**と**汗腺から汗を出し体温調節を行う(有感蒸泄)**ことによって体の外へ出ていきます。**この体の水分がなくなることを脱水症と呼びますが、脱水症を起こすと体温を調節する汗が出なくなります。そのため体温がどんどん上昇し、体内に老廃物がたまり、血流がますます悪くなってしまいます。**

- ◎体重の2% (約 1000ml) の水分が失われる → **口や喉の渇き、食欲不振**
- ◎体重の6% (約 3000ml)            "     → **頭痛、眠気、よろめき、脱力感**
- ◎体重の10% (約 5000ml)         "     → **筋肉のけいれん、循環不全、腎不全**
- ◎体重の20%以上 (10ℓ以上)       "     → **死に至る可能性があり危険な状態**



(体重 50kg の人の 1% は 500g)

### ★不感蒸泄を詳しく説明すると?

気道や皮膚から蒸発する水分で、発汗ではありません。

**平熱で室温が28℃の時、不感蒸泄は、体重1キロに対して一日 15mlで、体温が1℃上がると 15% (17.25ml) 増え、気温が30℃から1℃上昇することに 15~20% (17.25~18ml) 増えます。**

※例えば・・・<体重50キロの人の場合>

平熱時の不感蒸泄は→750ml

37.5℃まで体温が上昇すると→ $750 \times 1.15 = 862\text{ml}$

38.5℃まで体温が上昇すると→992ml と通常必要な水分よりも 250ml 多くの水分が必要です! これに発汗量 (有感蒸泄) が加わるのでさらに水分が必要となります。

**正常な人が生命を維持するためには、最低でも一日 1500mlの水分が必要です。**

\*夏の暑い日、発熱時は、体温調節が難しい新生児、乳幼児や高齢者は特に水分補給に気をつけましょう。特に**高齢**になると喉の渇きを感じず、若い人に比べて細胞内の水分よりも細胞外の水分が多くなっているため脱水を起こしやすいと言われています。

**定期的な水分摂取 (毎食時、10時、15時など時間を決めて)**を心がけましょう。

### ☆まめ知識・・・エアコンの上手な使い方について

夏の室内設定温度は高め(**冷房 28℃**)と言われているますが、人が快適と感じる環境は**温度と湿度のバランス**が大切です。いくら冷房を28℃に設定しても、**湿度が60%以上あると不快に感じ、熱中症の危険も高くなります。**また輻射熱 (ふくしゃねつ: 室内の壁や天井、ガラス 窓からの熱) との兼ね合いもあり、冷房を強くしても輻射熱が高ければ体感温度は上がります。**エアコンをドライ運転にしたり、扇風機や除湿器を使用して空気を循環させると体感的には気持ちがいいでしょう。**

**夏の室温は25~27℃ 湿度40~50% 除湿、輻射熱の上昇を抑え、室内の定期的な換気を行うこと**で、快適環境を保ちましょう。