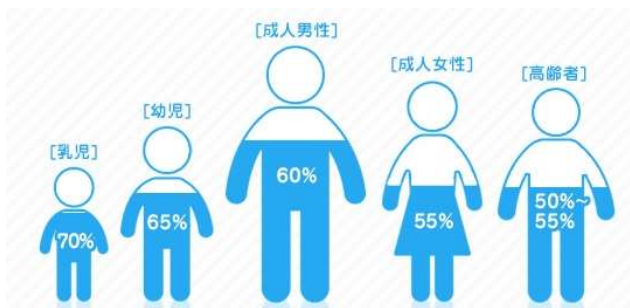


5月 飲み物にも気をつけていますか



■ 体内の水分とその働き ■

水は私たちの体にもっとも多く含まれる物質で、生命活動をサポートしています。成人の体の55～60%を水分が占めています。



画像引用：大塚製薬/水分と赤ちゃんのおはなし

脂肪の多い女性や肥満者、高齢者は水分含有率は低くなります。

体内での水の働きは、物質の溶解や運搬を行ったり、体温を調節します。

体液として存在

体内に存在している水（体液）が、化学反応の場を与えることによって生命活動を行っています。

栄養物や老廃物を運搬

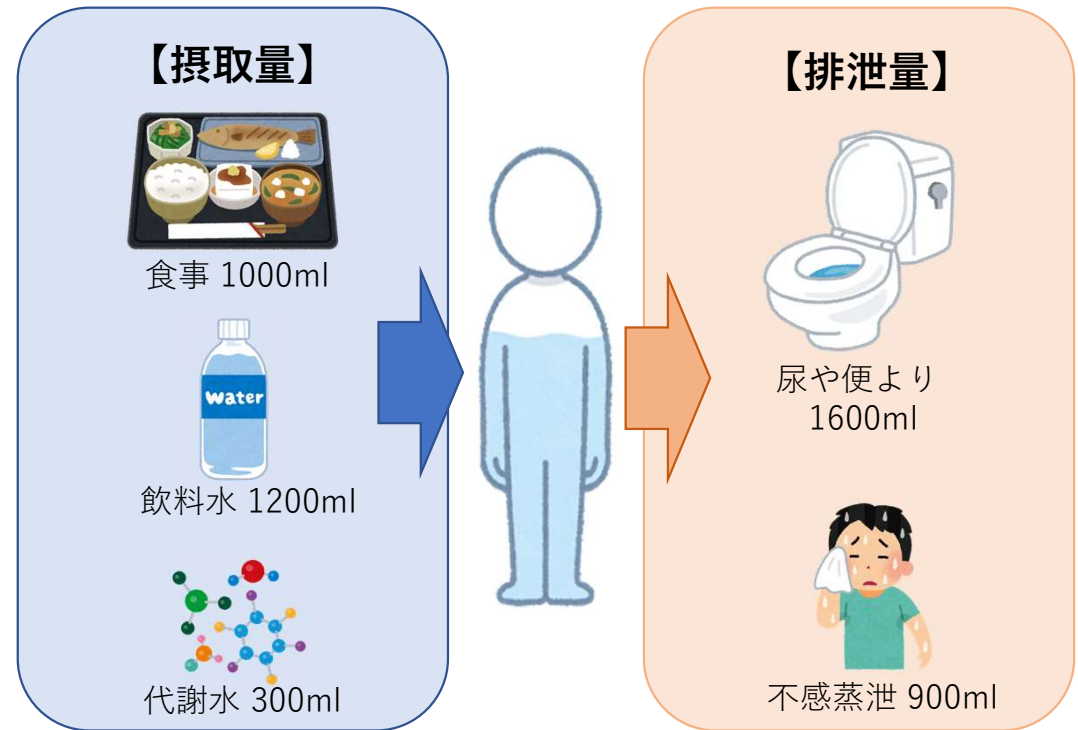
栄養物は血液によって、細胞へ送りこまれます。老廃物や炭酸ガスを各細胞から運び去り、尿や汗として体外へ排泄する役割も担っています。

体温調節

人間が生命活動を行うためにエネルギーを生成することで生じた熱を、体のすみずみに伝えて、体温を保持する役割を行っています。水は蒸発する時の気化熱が大きいことから、発汗などによっても体温を調節することも行っています。

■ 1日に必要な水分量は ■

成人が1日に排出する水分の量を合計すると、約2.5リットルにもなります。そのため、不足した同容量の水分摂取が必要となります。



※不感蒸泄…汗や息から自然に蒸発する水分のこと

この摂取量と排出量のバランスが崩れると、様々な症状があらわれます。

水分が不足すると、脱水症や熱中症の原因になります。また、過剰に摂取した場合、水中毒という症状が引き起こされ、内臓に負担がかかり体がだるくなったり消化不良を起こしたりすることがあるため、一度に大量の水を摂取しないよう注意が必要です。

糖分の過剰摂取に注意

■ ペットボトル症候群（ソフトドリンクケトアシドーシス） ■

糖分の入った飲み物を大量に飲み続けることで、ブドウ糖やケトン体という成分が上がり、血糖値が上昇したことでさらに喉の渇きが生じてしまい、清涼飲料水で補うことで、負のサイクルとなって増強されていきます。体のだるさや吐き気などが起こります。

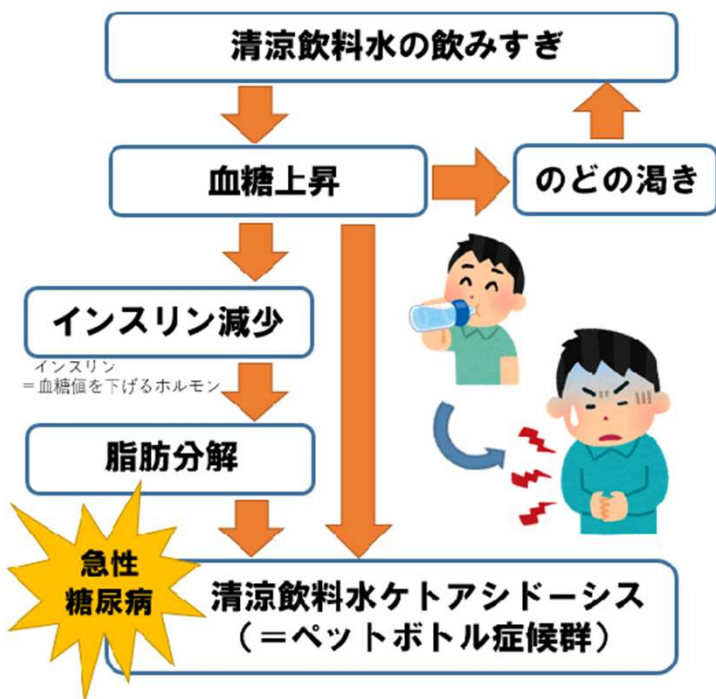
重症になると、意識がもうろうとして命に係わることもあります。糖尿病と診断されていないくても、突然発症することもあるため、

注意が必要です。清涼飲料水を毎日摂取している方で、上記症状がある方は医療施設を受診しましょう。

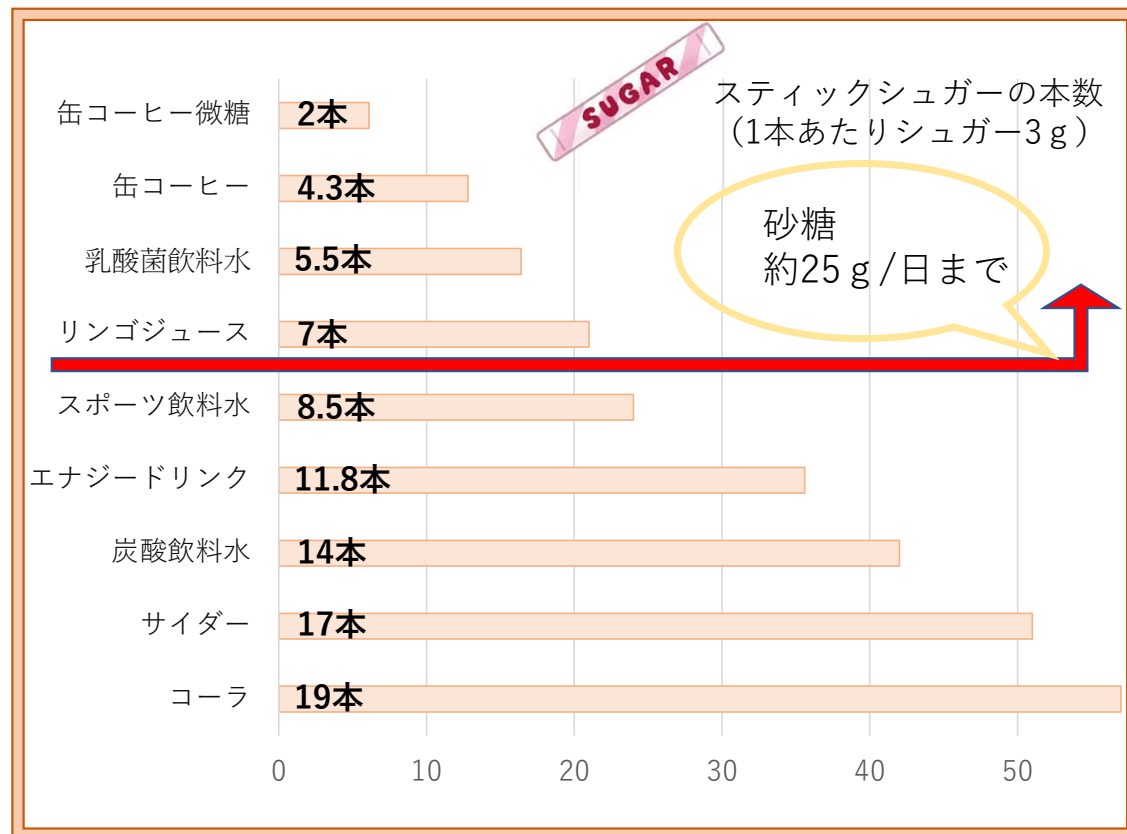
ペットボトル症候群になる可能性量としては、10%程度の糖分を含む清涼飲料水を1ヶ月以上にわたって、毎日1.5L以上を多飲する生じるとされています。

※ 清涼飲料水の糖分が約10%、スポーツドリンクは5%程度

ペットボトル症候群を起こす流れ



熊谷市ホームページ、健康・保健啓発ページより引用



1日に砂糖をどのくらいとっているか意識している人は少ないと思います。WHO（世界保健機構）によると、大人1日1人あたりの砂糖の量は摂取エネルギーの約5%が望ましいと言われています。砂糖に例えると約大さじ1~2杯です。スティックシュガーだと約5~8本分です。（1本3g換算）

甘い飲み物は嗜好品であるため時々の楽しみとして、基本的にはお茶や水など無糖の飲み物を摂取するように心がけましょう。

カフェインの過剰摂取に注意

■ エナジードリンクの危険性 ■

カフェインは天然の植物由来の成分で、コーヒーの他に、日本茶や抹茶、紅茶、ウーロン茶、カカオ豆、コーラビーンズなどに含まれています。

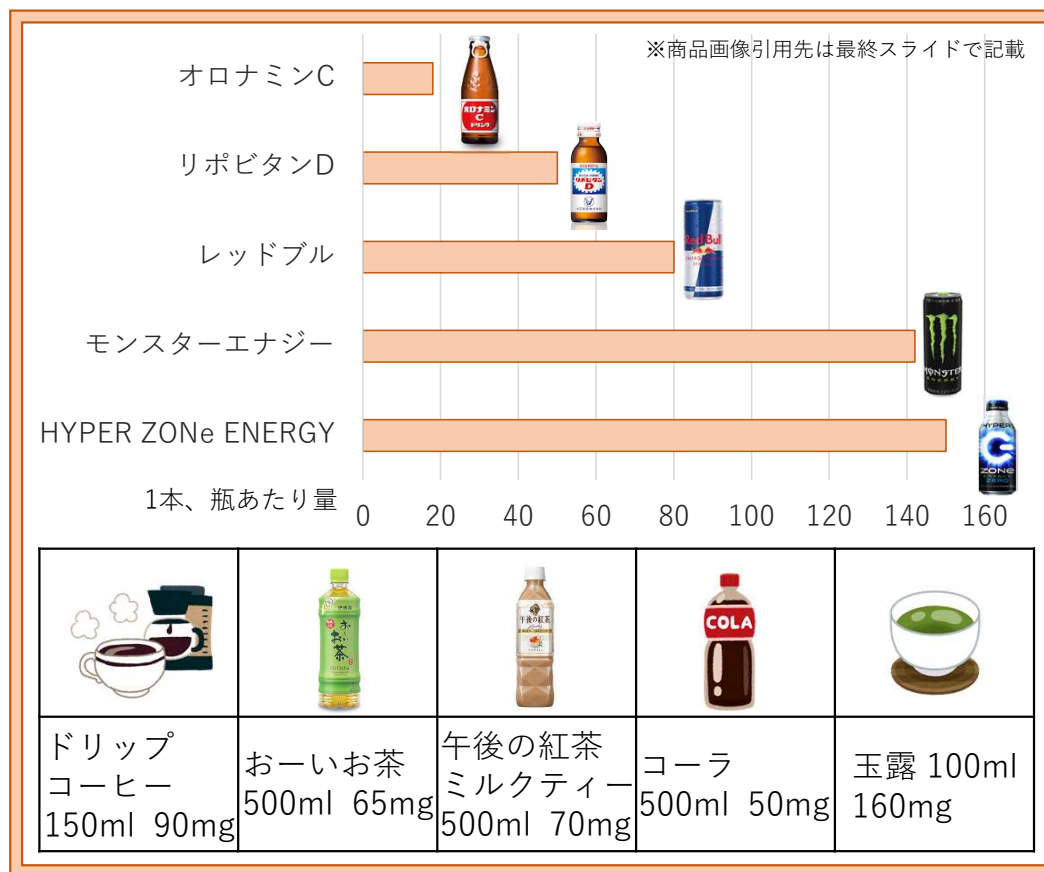
味や香りを楽しむといった嗜好の理由のほかに、カフェインに中枢神経を刺激して覚醒する作用があるため、眠気を抑えたり、疲労感の軽減があります。これはカフェインの医薬品的な作用であり、その他にもコーヒーを飲むとトイレが近くなる利尿作用もあります。

カフェインを過剰に摂取した場合には、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。

このため、食品からのカフェインの摂取に関しては、国際機関などにおいて制限摂取量の制定や注意喚起等がなされています。

日本中毒学会の調べでは、国内でカフェインを多量に含む眠気防止薬やエナジードリンクなどの急性中毒で、2011年度から5年間に101人が救急搬送され、7人心停止、うち3人の死亡が報告されています。5グラムの摂取で重篤な副作用が発生し、7グラムの摂取で致死量に至るとされています。

短期間で換算すると、1～2時間の間に1g以上の摂取したり、コーヒーを短時間で8～10杯摂取すると中毒を起こす可能性があると言われています。



小学生高学年



カフェイン
限度量 85ml/日

成人



400ml/日

妊婦



300ml/日

コーヒー 約1/3杯まで



約3杯まで



約2杯まで



ドリップ コーヒー 150ml 90mg	おーいお茶 500ml 65mg	午後の紅茶 ミルクティー 500ml 70mg	コーラ 500ml 50mg	玉露 100ml 160mg

■ 正しい飲水生活を送ろう ■

細目な飲水をする



一気に飲むと体の塩分濃度が薄まるため、細目な飲水が大切。

コップ1杯（150～200nl）を1日6～8回に分けて摂取しよう。

起床後、運動前後、食前30分前、入浴前後、就寝前、喉の渇き時は意識して飲水する。

起床後と就寝前で『あと2杯、水を飲もう』の飲水週間を推奨しています

『健康のために水を飲もう』2007年～

厚生労働省

冷たい飲み物は避ける



冷たい飲み物は、内臓が冷えて消化不良や胃もたれ、月経不順なることもある。

常温や温かい飲み物を摂ろう。白湯もおすすめ。

「朝起きてすぐの白湯」は歯周病菌を大量に飲み込むことになるので、歯磨きをした後に摂取すること。

参考、引用文献：

厚生労働省、日本医師会、公益財団法人長寿科学振興財団、サントリーホールディングス【くらしと水「水の飲み方は大切」水大事典】、ソフトバンクニュース【1日に必要な水分量って？ 専門家が教える正しい水の飲み方】、アリナミン製薬株式会社【からだ健康サイエンス】、全国健康保険協会

商品画像引用先：

オロナミンC『大塚製薬』、リポビタンD『大正製薬ダイレクトオンラインショップ』、レッドブル『Red Bull Energy Drink公式サイト』、モンスターエナジー『Monster Energy』、HYPER ZONE ENERGY『ZONE ENERGY』、お〜いお茶『伊藤園商品情報』、午後の紅茶ミルクティー『キリン商品・品質情報』

糖質、カフェイン、アルコールを控える



糖質、カフェイン、アルコールは1日摂取量を超えない範囲で飲水する。

ビール10杯で11杯分の水分の排出をしているので注意が必要



冬場は意識して水分摂取



夏だけでなく、冬場でも暖房で乾燥しているため、不感蒸泄量が多くなっている。

冬場でも、乾燥による水分不足から脱水症や脳梗塞になるリスクが上がるので、意識して頻回の水分摂取を行う。

産業保健スタッフより
適正な飲水ができていれば、嗜好飲料水を完全に排除する必要はありません。嗜好飲料もうまく取り入れながら、健康を維持できるような飲水生活を送ってください。