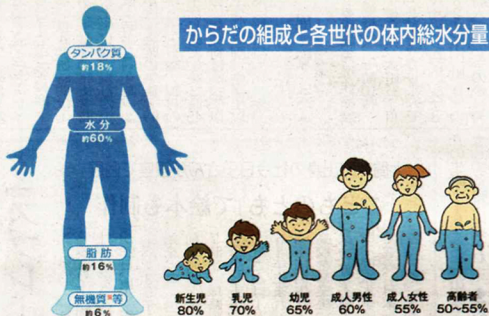


からだの組成と各世代の体内総水分量



大塚製薬のホームページ (https://www.otsuka.co.jp/) から引用

⑨ 水分もしっかりと取りましょう

人生100年時代の健康管理

桐生大学桐生全額大講師 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

と細胞の間隔(間質)を満たす組織液です。加齢とともに実質細胞数が減るので、高齢者では水分量が少なくなります。また、相対的に脂肪の多い女性も水分量が少なくなります。

前回、CKD(慢性腎臓病)を予防するには生活習慣の見直しが必要で、特に塩分を控

えることが大切と紹介しました。尿と排せつし、体温が上がりれば皮膚から汗を出して熱を逃がして体温を一定に保つて水分を十分に取ることを、腎臓は老廃物を排せつするだけでなく、体内の水分量やナトリウム濃度を一定保っていますが、そのためには十分な水分(体液)が腎臓まで届いている必要があります。

15%は細胞

です。残りの

補給は、朝起きたとき

の状態で

が、脱水はCKDのどのステージでも腎機能

役割は酸素や栄養分を細胞に届け、老廃物を排出して排せつし、体温が上がりれば皮膚から汗を出して熱を逃がして体温を一定に保つて水分を十分に取ることを、腎臓は老廃物を排せつするだけでなく、体内の水分量やナトリウム濃度を一定保っていますが、そのためには十分な水分(体液)が腎臓まで届いている必要があります。

毎日、どのくらいの水分を取ればよいのか、血液の状態、尿、便、汗がよみ呼吸で蒸散する水分など1日に失われる水分が2500ccに約2500ccの水分が失われるので、補給は、朝起きたとき

と寝る前の時間が良いといわれています。その補給は脱水の重要なポイントで、水分補給を必要とする信号です。そのためには約1000ccの水分が含まれており、飲料水として1200cc以上が必要で、十分な水分を取れば、腎臓は拒否する量を調整して1日の水分排出量を正常に保ててくれます。

「食事以外の水分が、脱水はCKDのどのステージでも腎機能が低下する原因となり、悪化させるので、適量の水分補給が重要です。ただし、アルミンを含む飲料は、尿量を増やし体内の水分を減らすので、水分補給としては適量です。また、心不全やむくみのある人、透析を必要とするCKDの人には、水はたくさん飲むことは避けてください。※今回は一あなのため、覚はごめい」です。

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。