

→今月の【 掲示板 】2026/6月~2026/7月

今月の待合室は、糖尿病センターより『水分補給のポイントについて』を掲示しています。

水分補給のポイント

身体の約60%が水分です

水分の役割って？
体内での水分の主な役割は栄養素や老廃物を運ぶことと体温調節です

- ①栄養素を血液で全身に運ぶ
- ②老廃物を尿として排泄する
- ③汗をかいて**体温を調節**する

体内の水が充分だと、サラサラな血液が全身を循環し、栄養素が供給されて健康が保たれます

体重60kgの人だと36kgが水分

糖尿病と脱水症

糖尿病は脱水症になりやすい？

- ①**高血糖**や**高血圧(塩分)**で水分が不足しがち(頻尿や浮腫みなど)
- ②**SGLT2阻害剤**や**利尿剤**などの内服薬
- ③**神経障害**などで暑さや喉の渇きを感じにくい
- ④水分を蓄える**筋肉量**が減少しやすい

※さらに、**マスク着用**で喉の渇きを感じにくく、水分を補給しにくい状態が重なります。

脱水予防には塩分も必要？
脱水ではミネラル(電解質)も失われますが、それ以上に水分が多く失われるため、血液中のナトリウム濃度は高くなります。まずは水分補給、**ミネラルは食事から**補いましょう!!

水分補給に適さない飲み物

禁忌 アルコール、果汁飲料、野菜飲料、炭酸飲料、スポーツドリンクなど

1日の水分補給量は？

摂取量	食事 1.0ℓ	飲料 1.2ℓ	排泄量
2.5ℓ	代謝水0.3ℓ	尿 1.5ℓ 便 0.1ℓ 汗など0.9ℓ	2.5ℓ

飲料 1.2ℓ + 食事 1.0ℓ = 2.2ℓ + 代謝水0.3ℓ = 2.5ℓ

水分補給に最適な飲み物

1位 水、炭酸水、麦茶、ルイボスティーなど **ノンカフェイン** の飲み物
または **糖口補水液**

夏は麦茶〜♪ なぜいいの？

- 抗酸化作用がメラニン生成を抑えて美肌効果
- 原材料の大麦には体を冷やす効果
- ミネラル(ナトリウム、カリウム)を多く含む
- 胃腸保護効果で夏バテ防止
- 血液サラサラ効果、血圧除去効果で血圧低下

2位 コーヒー、緑茶、紅茶、ウーロン茶など **カフェイン** の多い飲み物
または **ゼロカロリー** の飲み物

カフェインは利尿作用が高く、飲みすぎるとかえって脱水になることも…
特にコーヒーは睡眠不良や血圧上昇の原因にもなりますので注意しましょう。

ゼロカロリーといっても100ml中に5kcalのエネルギーがあったり、無糖やノンシュガーといっても100ml中に0.5gの糖質が含まれていることも…

水分補給のタイミング

- 入浴やシャワーの前後
- 就寝前と起床時
- 外出や買物、運動の前後
- 車の運転や通勤の前後

日常生活での心がけ

- 3食/日の食事でミネラル補給
- 十分な睡眠と休息
- 服装や室温の工夫
- 筋肉量を増やす

今日の担当は **糖尿病センター** です