

【卓話】『日常に潜む脱水の危険性と正しい水分補給について』

大塚製薬(株)古川保教様

ヒトの体内水分量は健康な成人で身体の約60%を占めるといわれている。そして、通常私達は一日に約2.5ℓの水分を供給し、また喪失している。食事や飲水等で得た水分と同等の量を尿や便、皮膚からの蒸散によって失っているのだが、夏場やゴルフ中などは当然発汗量が増えるため、体内の水分喪失量はさらに多くなる。これらの発汗は自覚できるので私達は小まめに水分補給をしている。



日常の中でそれほど自覚することなく、しかし多量の水分を失うシーンがある。その一つが入浴で、約41℃のお風呂に15分浸かり出浴後30分ほどで、健康成人の場合800ml以上の水分を汗や尿によって喪失している。大変キレイ好きで且つお風呂好きな日本人は、諸外国に比べて感染症などの疾患が少ないといわれるが、その反面、入浴中の脱水が起因とみられる入浴事故も多く、入浴中の死亡事故件数は国内での交通死亡事故件数の実に4倍にも上る。鹿児島県内では平成24年の1年間だけでも196人が入浴中の事故で亡くなっている。

そして日常で自覚しにくいもう一つの脱水シーンが飲酒後の脱水である。水分を摂っている事に変わりはないが、例えば500mlのビールを飲むと2時間後には前出の入浴時と同じく800mlを超える水分を尿として排出するというデータもある。その結果、いわゆる二日酔いや、更には睡眠中の過度な脱水を引き起こし、重大な疾患リスクの可能性も高める事になりかねない。

入浴・飲酒いずれのシーンも正しい水分補給で脱水による様々なリスクを軽減できる事は言うまでもない。今回は、アルコールによる水分喪失の仕組みから、水分摂取タイミング、摂取量、糖質やミネラル等の含有成分など、生活シーンや年代に則した正しい水分補給のポイントについてお話させていただく。

2014-15年度 鹿児島市内分区 IM

平成27年2月28日、市民文化ホールで開催されました。クラブからは11名が参加され、クラブ代表で内田会員がCLP活動状況報告をされました。



3/9 飲ん語り学校 会員19名参加 (ZINO)



寄付

- ★R 財団 武井会員・富田会員・内田会員 累計 123,000円
- ★米山奨学会 富田会員・福岡会員 累計 108,000円

●出席委員会報告出席率向上にご協力を！

出席報告	第2746例会	2.18訂正
会員数	36 (32)人	36 (32)人
出席数	27 (25)人	25 (23)人
出席率	79.41%	73.53%

●今後の予定

3/25 (水)	指宿 RC 合同例会
4/1 (水)	PETS 報告 武井会長エレクト
4/8 (水)	ロータリーを語る

市内ロータリークラブのプログラム

★印は例会場ないし例会時間変更

RC	例会日	プログラム	例会場	RC	例会日	プログラム	例会場
東	3/19(木)	★中央 RC との合同例会	サンデイズイン鹿児島	東南	3/24(火)	PETS 報告	サンロイヤル
北		外部卓話レパァ鹿児島大山亮平様	レプラント鹿児島	城西		外部卓話県総務部長寺田様	東急イン
サザン		クラブ協議会	東急イン	西	3/25(水)	ロータリー賞授賞式	ドルフィンホール
鹿児島	3/20(金)	★クラブ定款休会	ドルフィンホール	西南		★クラブ定款休会	ゆうづき
中央	3/23(月)	★19日東 RC 合同例会	ドルフィンホール				