

# 衛生委員会だより



令和6年8月号  
担当事業所：光の桜

暑い夏が続きます。海水浴、プール、かき氷、ジュース、ビール、汗。夏は「水」にまつわるワードがあふれます。今回は「飲み物」をテーマに正しいこと、よくわかっていないことを考えてみました。

## ■水分は一日にどれくらいとればいいでしょう



水分補給の適量は調査研究されておらず、実はよくわかっていません。しかし、高齢になるほど積極的に水を補うようにしないと、体の水分が足りなくなる危険があるのは間違いありません。

高齢者には脱水のリスク因子が二つあります。ひとつは頻尿です。尿量が若い人に

比べて多いようです。ふたつめは、加齢とともに少食になり、食べ物から吸収する水分の量が減ることです。

日本人と欧米人では、水分をどこからとるのが大きく異なっています。主食がパン、葉野菜をあまり食べない欧米人はスープや飲み物からとることが多いです。日本人は欧米人ほど飲料を飲んでいなくて、ご飯や豆腐、野菜、煮物など固形の食べ物の中から多くの水分を補給しています。飲み物と食べ物に含まれる水分を合計すると日本人男性の平均は一日2.4ℓでした。これが俗にいう「人間は一日2.4ℓの水分が必要」の根拠かもしれません。飲料水として2.4ℓ飲まねばということではなさそうです。食べ物に含まれる水分と飲み物の合計が2.4リットルということです。

出展：行動栄養学とはなにか？（2023 女子栄養代出版部・佐々木敏著）



■汗をかいた時のビールは格別です。乾いたのどが潤います。なぜ、ビールは水分補給にならないのですか。



ビールを飲むと炭酸の刺激にのどの渇きが癒されたように感じます。しかし誰もが経験するようにビールには利尿作用があり、飲んだ以上の水分が尿として排出されます。1リットル飲むと1.1リットルの尿がでると考えましょう。



■他のアルコール飲料なら水分補給になりますか。

水分補給にはなりません。肝臓でアルコールを分解するとき水分が必要です。アルコールを分解した後、アルデヒドを尿として体外に排出するためにさらに水分が使われます。



■酒は百薬の長といいますが。適量を飲めば長生きできますか。

飲酒で余命が縮まることはあっても延ばせません。一日にビール250ml、日本酒0.5合（アルコール換算10g）ならアルコールゼロの人と比べ寿命のリスクはほぼ変わらないようです。それ以上に飲むと寄与危険がどんどん増えていきます。適量の定義を決めるとしたらアルコール換算10gあたりです。しかしビール250mlで止められる人がいるのでしょうか。へたに減らすよりは休肝日を設けるほうが長生きできそうです。

