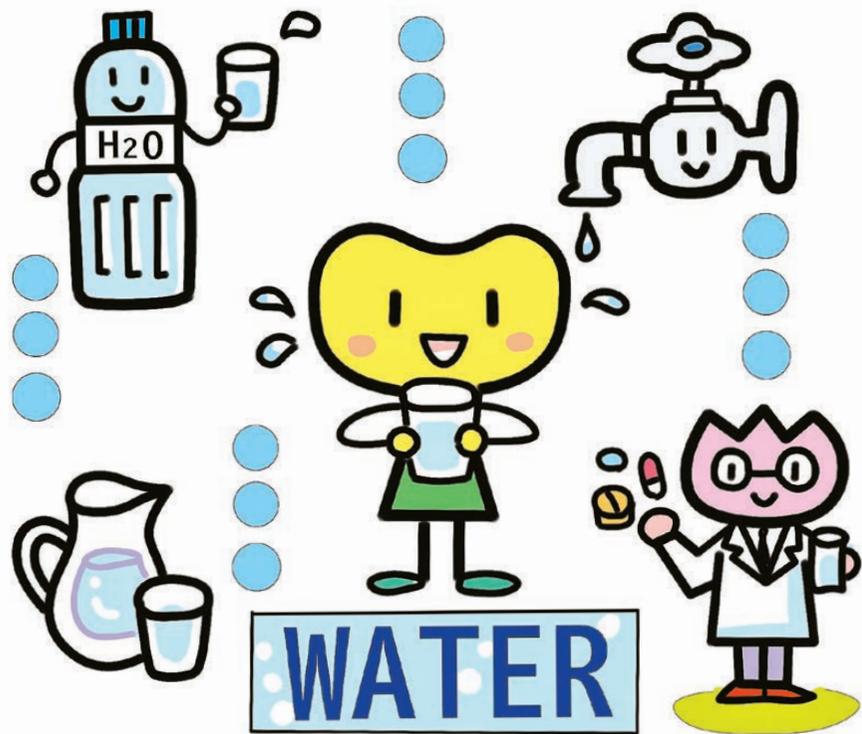


水分補給を見直しましょう！

健康寿命を延ばす伸びしろに



水分補給が大切だということ、皆さんが分かっていることだと思います。しかしながら、私自身も水分補給の難しさは常日頃感じています。今回は、私の調剤薬局での勤務経験から、水分補給の大切さをお伝えしたいと思います。

【どの渴きは脱水が始まっている証拠です。渴きを感じてから水を飲むのではなく、渴きを感じる前に水分を摂ることが大切です。水分が不足しやすい①寝る前・起床時、②スポーツの前後、③入浴の前後、④飲酒の後などには、水分を摂ることがとくに大切です。

私は、調剤薬局に勤務して20年になります。患者さんの水分摂取量が十分に足りていないことを感じ、10年前から水分補給についての聞き取りを続けてきました。その結果、多くの患者さんの水分摂取量が十分に足りていない傾向があることが見えてきました。また、あくまでも私個人の考えですが、医療機関にかかっている多くの方の水分摂取量が十分に足りていないのではないかと、今では考えるようになってきました。水分不足は健康リスクが上がる

水分の摂取量は全般的に不足気味で、平均的にはコップで「あと2杯」の水を飲めば1日に必要な量を確保できます。その際、糖分や塩分などの濃度が高いと、吸収までの時間が長くなりますので、注意が必要です。また、アルコールや多量のカフェイン

ンを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排せつしますので、注意が必要です。】

体重が60kgの成人男性では、食事の水分を除いて、1日の飲み水は1.2ℓが目安とされています。1度に飲み水が効率的に吸収できる量は約200mlでコップ1杯程度となります。早めに・小まめに摂るようにしましょう。

水分補給の基本は水（またはノンカフェインのお茶類）になります。例えば、水の代わりにコーヒーやジュース、スポーツ飲料のような習慣が付くと不具合が起きてきますので十分

ご注意ください。必ず、それとは別に水を飲むようにしましょう。寝る前・起床時や、食事と食事の間に水を飲む習慣がない方が多いので見直してみてください。

夜間の排尿が近くお困りの方は、日中も水分を摂りたくない方が多いと思います。日中に湯飲み茶碗1杯ずつ、難しければ半分ずつでもいいのでなるべく飲むようにしてみてください。

水とお薬の関係

話は変わりますが、お薬の飲み方について、簡単にご説明します。定期

的にお薬を飲んでいる方は、お薬を飲む際に水分補給もできます。お薬の効果がいっぺん出るよう飲み薬は、コップ1杯の水（約200ml）、またはぬるま湯で飲むようにしてください。中には水以外のものでも飲むと効果に影響してしまうお薬もあります。お薬のことで気になる方は、薬剤師にご相談ください。

水分補給を生活習慣に

現在、生活習慣を見直す取り組みが国で進められています。私個人としては、水分補給が健康寿命を延ばす大きな伸びしろとなる可能性が

とわれています。また、食事や運動などの健康習慣を行う際にも、水分不足の状態では効果が半減してしまうと言われていきます。水分補給さえしていれば全て解決というわけではありませんが、正しい水分補給を生活習慣のベースとして取り込んでほしいと思います。

正しい水分補給の仕方

次に、厚生労働省が推奨する正しい水分補給の仕方についてご紹介します。

最後にありますが、健康寿命を延ばすために、水分補給の見直しをしましょう。

（けまない調剤薬局 宮本勝香）

認定かかりつけ基準薬局

『認定かかりつけ基準薬局』とは、秋田県薬剤師会の会員が所属する会員薬局がより「質の高い薬局」を目指し、普及・拡充することを目的としております。

地域住民のために、地域に密着した健康情報の拠点として、一定の基準を満たした薬局を『認定かかりつけ基準薬局』として認定したものです。

もちろん基準薬局でなくても処方せん調剤を行うことはできますが、『認定かかりつけ基準薬局』をあなたの『かかりつけ薬局』選びの1つの目安としてください。

地域の皆様のために新しく作られた“認定かかりつけ基準薬局”です



お近くの基準薬局は、秋田県薬剤師会HP、保険薬局検索で探せます。



処方せんの有効期限は処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334 E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp