



西新潟中央病院

NST NEWS 第96号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2022年6月9日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線 1302

NSTミニレクチャー第66回 ～水分について～



月に1度の栄養の勉強、NSTミニレクチャーのコーナーです。

人間は、水と睡眠さえしっかりとっていれば、たとえ食べ物がなかったとしても2～3週間は生きていられると言われていています。しかし、水を一滴も取らなければ、4～5日で命を落としてしまうこととなります。生命にとって欠かすことの出来ない水分についてお話していきます。

体内の総水分量は、体重の約60%とされています。水分は主に筋肉に含まれており、脂肪には含有されないため年齢、性別、肥満度によって体液量の割合が変わってきます。若年者においては体重の70%、高齢者では体重の50%とされており、女性は男性に比べ体重に占める脂肪の割合が多いので、水分量は男性に比べ少ないです。

体重の約2%の水分が失われただけでも、口やのどの渇きだけでなく、食欲がなくなるなどの不快感に襲われます。約6%失われると、頭痛、眠気、よろめき、脱力感などに襲われ、情緒も不安定になってきます。さらに10%失われると、筋肉の痙攣が起こり、循環不全、腎不全になってしまい、それ以上になると意識が失われ、20%失われると死に至るといった報告があります。

栄養剤に含まれる水分量は、1.0kcal/1.0mlの標準的な製品では、約80～85%が水分です。それよりも高濃度の製品では、含有水分量の割合は少なくなり、1.5kcal/1.0mlの製品では約75%、2.0kcal/1.0mlでは約70%となり、**栄養剤の容量＝水分量ではありません。**



水分の供給と排泄 (1日の大まかな目安)

供給				排泄			
飲み水	食物中の水	代謝水	合計	尿	不感蒸泄 (皮膚、呼吸)	糞便	合計
1,200ml	1,000ml	300ml	2,500ml	1,400～ 1,500ml	900ml	100～ 200ml	2,500ml

一度に吸収できる水分量は、200～250mlと言われていています。大量に飲んでも吸収しきれなかった分は尿として排出されてしまいます。一度に大量に摂取するのではなく、こまめな水分補給が大切となります。

参考 サントリーHP (<https://www.suntory.co.jp/eco/teigen/jiten/science/09>)、PDN 法人 PDN HP (<http://www.peg.or.jp/paper/article/semi-solid/32.html>)