



Saint-Care

こんにちは。セントケアです。

セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。

ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

セントケア便り

2026年
6月号

～発行～
セントケア東京株式会社

梅雨から夏にかけて 脱水・熱中症 に注意しましょう

私たちの身体は多くの水分を蓄えています。
血液をはじめ、皮膚や筋肉、臓器、骨などあらゆる部分に存在し、
体を構成する成分の中で最も多い割合を占めています。
乳児は体重の約76%、成人男性は約60%、成人女性は約55%、
高齢者は約50%の水分を蓄えています。

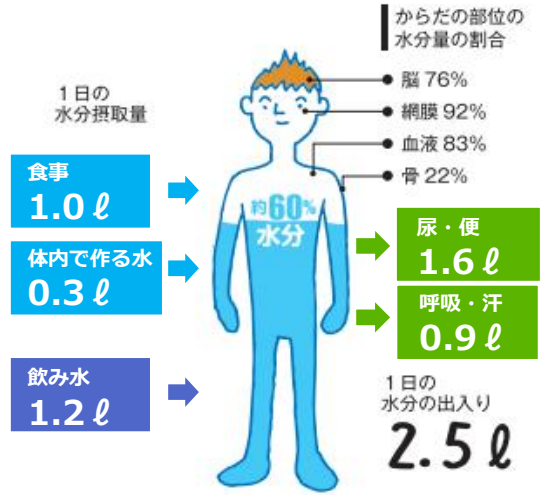
そもそも、水分は体内でどんな働きをしているのでしょうか。

栄養素や老廃物の運搬

主に血液の成分に栄養素などを溶かし込み全身に運ぶ役割を担っています。また、老廃物を尿として排泄する役目もあります。

体温の維持

水は外気温の影響を受けにくいので体温を一定に保つのに役立っています。



これだけ体内で重要な役割を果たしている水分が不足してしまう状態が、「脱水」といわれる症状です。
脱水の症状は、その水分損失率の割合によって症状が変化していきます。

2%失うと・・・
めまい・吐き気
食欲減退等

4%失うと・・・
全身脱力感、
精神不安定等

6%失うと・・・
手足のふるえ、頭痛
ふらつき等

8%失うと・・・
幻覚、呼吸困難
めまい等

20%失うと・・・
命の危機

脱水の症状は、熱中症にもつながります

水分損失率が3%を超えると発汗が不能になり、熱中症のリスクが高まります。

脱水

発汗不能・皮膚からの放熱不能

体温上昇

熱中症



脱水・熱中症の予防策～こまめな水分摂取のタイミング～

私たちは普通に生活しているだけでも、1日に2.5ℓもの水分が失われています。

食事での水分で1.0ℓ、体内で作られる水分が0.3ℓですので、1.2ℓの水分は意識して摂取する必要があります。

