

ドクターがズバリ答える!

ビールで水分補給はできる？ 正しい熱中症予防

熱中症の陰に脱水症あり
「かくれ脱水」に要注意

暑い時期は、熱中症のリスクが特に高まる。熱中症とは、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体にとどんどん熱がたまってしまいう状態のこと。「熱中症の陰には脱水症が潜んでいます」と話すのは、熱中症に詳しい、済生会横浜市東部病院の谷口英喜先生だ。

何らかの原因で体内の水分が減少し、バランスが崩れてしまうと脱水症と呼ばれる状態に。単なる水分不足ではなく、水分と同時に電解質も失われるため、体の機能を正常に保てなくなる。進行するまで症状が出ていく、「かくれ脱水」になっていることも。

「かくれ脱水を防ぐには、一度にたくさんではなく、少しずつ小まめに水分を補給することが大切です。小まめに補給して筋肉に水分を蓄えておけば、急に発汗量が増え

ても体が対応でき、熱中症を防げます。水分補給というと、スポーツ飲料や経口補水液が思い浮かびますが、通常時に飲んでいると、糖分や塩分の取り過ぎになることがあります。特に脱水傾向がない場合は真水や、日頃から飲み慣れているコーヒーや紅茶でもよいです」（谷口先生）。

お酒で水分補給はNG
正しい方法で熱中症予防を

夏場は「ビールで水分補給」と言いたくなるが、谷口先生いわく、「アルコール類には強い利尿作用があり、単体では水分補給にはなりません。水と一緒に飲むなどすれば、脱水の進行と二日酔いの予防にはなりますが、十分な水分補給とは言いにくいです」とのこと。アルコール類の飲み過ぎは脱水を促すほか、尿酸を増やし、痛風の発症や動脈硬化、高血圧などのリスクも高める。自己流ではなく、正しい水分補給で、熱中症を予防しよう。

*1 電解質：体内に存在するミネラルのうち、体液中に溶け込んで、体内で水分調整や筋肉の動きをサポートする物質のこと

もしかしら「かくれ脱水」？

脱水症チェックリスト

- 爪を押した後、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- 口の中が乾燥している
- 舌の表面に亀裂がある
- 皮膚に張りがない
- 手足が冷たくなっている
- 舌の赤みが強い
- 舌が白いものに覆われている
- (新生児の場合) おでこがくぼむ

出典：教えて！「かくれ脱水」委員会

2つ以上該当したら、脱水症の可能性大!



監修 / 谷口 英喜

済生会横浜市東部病院 患者支援センター長 / 栄養部部長。東京医療保健大学大学院客員教授。脱水症・熱中症等の専門家として、メディアに多数出演。

熱中症予防のための

正しい水分補給 3つのポイント

1

1日に必要な水分摂取量 = 自分の体重(kg) × 40ml^{*2} を目安に、「半分を食事、半分の飲料から」摂取する



2

飲料の場合、1回当たり100～200mlを1日8回以上、小まめに摂取する



3

汗をかいたときには、水分だけでなく塩分などの電解質も一緒に補給する



*2 体重 60kg の人の場合、60 × 40ml = 2,400ml が 1 日に必要な水分量