

あき乃だより



第 35 号

平成 27 年 8 月発行

みなさま、こんにちは。

厳しい暑さが続いておりますがいかがお過ごしでしょうか？

夏は水分不足によって体に異常をきたすこともあります。

そこで今回は水分補給についての豆知識を掲載しております。

どうぞお役立て下さい。

<診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

受付時間は診療時間の 15 分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海	奥山 ※七海	奥山 岩川	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

※七海の午前の診察は9:30~となります。

※第1金曜日は奥山の一診となります。七海の金曜日担当は基本的に第2~5金曜ですが、変更することもございますのでお問合せ下さい。（8/7の金曜は七海の診察でございます）

※8/10~15は夏休みのため休診となります。16日から通常診療となります。

※9月より、**日曜日の診察は完全予約**となります。当日でも必ずお電話にてご予約をお願いします。

当院で行なっておりましたワンコインの糖尿病検診（500円）は終了致しました。

新しく糖尿病検診（3240円）を始めました。

検査内容はHbA1c・血糖・尿・身長・体重・腹囲・BMIです。

血管年齢検診（2160円）は現在も行なっております。

お気軽に受付までお問い合わせ下さい。

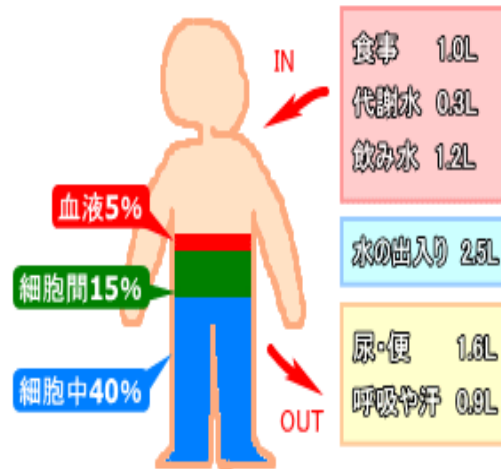
国立駅前あき乃クリニック TEL：042-580-1255 診療科目 内科・糖尿病内科
ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>



意外と知らない
豆知識

中高年で多発する脳梗塞や心筋梗塞は冬に多いと思われていますが、実は水分が不足しやすい夏に発症する人も多いのです。暑い夏、水分補給をしっかりとしながら体調管理をしましょう。

環境省の熱中症マニュアルでは、一日の水の収支は次のような図で説明されています（成人男性、安静時）



体の中に入ってくる水分には、食事に含まれる水分や飲み水の他に、代謝水と呼ばれるものがあります。

消化吸収した栄養を合成したり分解したりする際、その変化に伴って生まれる水で、これも「IN」として合計しています。

反対に体から出ていく水分には、尿や便のほか、呼吸に含まれる水分や汗といったものがあげられます。

この収支が1日でおおよそ2.5Lあります。

この図によると、安静時で大体1.2Lの水分を補給すればいいことがわかります。さらに運動をしたときや、暑くて汗をかくようなときには+αしていくということになります。

私たちの生活ではこの1.2リットルの水分を水・嗜好飲料などで摂取するのが一般的です。嗜好飲料は、水分補給のほか、エネルギー（特に糖類）の摂取にもつながるため、生活習慣病の方や予備軍の方は注意が必要です。

そこで以下に糖類を含む嗜好飲料についてご説明します。

●コーヒー飲料

コーヒー飲料は、コーヒー以外にミルクや他の成分が入っているものをいいます。自分でミルクや砂糖を加えて飲むのとは違い、どれくらいの量のミルクや砂糖が入っているのかわかりづらく、予想以上のエネルギー摂取になってしまう場合があります。100ml あたり 35-40kcal あるものが多く、190g の缶入りコーヒー飲料は約 70kcal となり、500ml のペットボトルのカフェオレは 240kcal となります。1 日複数本飲む人では、エネルギーの過剰摂取になる危険があります。



●炭酸飲料・清涼飲料水

炭酸飲料とは水に二酸化炭素（炭酸ガス）を圧入した飲料、またはこれに果汁・乳・甘味料・酸味料・香料などを加えた飲料をいいます。サイダーでは 100ml 中に砂糖類が約 10g (40kcal)、500ml のペットボトルで 200kcal となります。



「ペットボトル症候群」とは、炭酸飲料や清涼飲料水の多飲により吸収の早い糖類が高血糖状態をまねくことをいいます。血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。重度の場合は、意識朦朧・昏睡などの症状を呈すこともあります（[糖尿病](#)性ケトーシス）。清涼感のある甘みを好む学童期や透明度のせいでエネルギーがあるように認識しづらいなどの理由が、この状況に陥りやすくさせます。

●ジュース・果実飲料

ジュースとは果汁 100%の飲料のことを指し、果汁 10%以上 100%未満のものを果汁入り飲料といいます。「果実・野菜ミックスジュース」は果汁+野菜汁=100%ということになります。果実や野菜に由来する糖質がジュースのエネルギーになります。ジュースや果実飲料は、炭酸飲料や清涼飲料水と比べるとビタミンやミネラルを含みます。



100%オレンジジュース

200ml / 84kcal



トマトジュース

200ml / 35kcal



野菜と果実ジュース

200ml / 64kcal

●スポーツドリンク

スポーツドリンクとは、スポーツの前・中・後に水分の補給と糖質を中心としたエネルギー源の補給、ビタミンやミネラルを補給する飲料の通称です。スポーツドリンクには 500ml のペットボトル 1 本に 20~30g の糖分が入っています。スポーツをしていないときに飲むスポーツドリンクは清涼飲料水と同じように、多飲はエネルギーの過剰摂取につながりますので注意が必要です。

ペットボトル 500ml / 約 100 kcal



糖分が含まれている水分を補給する時は成分表示を確認してカロリー摂取過多にならないに注意しましょう。