

2022年6月16日

**大塚製薬工場、カラダの水分(体液)や脱水症・熱中症の認識に関する実態調査
食事量低下と脱水症の関係に関する認知はわずか約18%**

株式会社大塚製薬工場(本社:徳島県鳴門市、代表取締役社長:小笠原 信一、以下「大塚製薬工場」)は、20歳~69歳の方1,030名を対象に、「カラダの水分(体液)や脱水症・熱中症の認識に関する実態調査」を行いました。

その結果、大量の発汗や下痢・嘔吐が脱水症に関係していることについては、過半数の方が認知している一方、それ以外の項目については半数以下の認知度であることが分かりました。

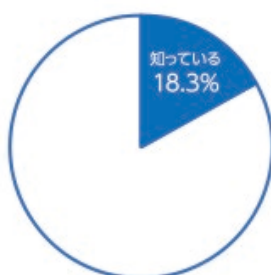
特に、「1日に必要な水分の約半分は食事から摂っている」ことや、「食事量の低下により脱水症になることがある」ことについては、それぞれ約16%、18%の認知しかなく、脱水症対策における「食事量からの水分補給(食べる水分)」の大切さは、ほとんど知られていないことが分かりました。

**カラダの水分(体液)や脱水症・熱中症の原因や症状に関する項目を提示し、
「知っている」と答えた方の割合(一部抜粋)**

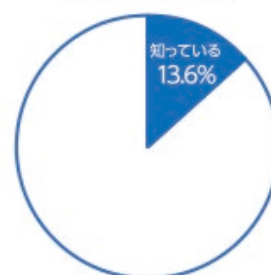
1日に必要な水分の約半分は
食事から摂っている



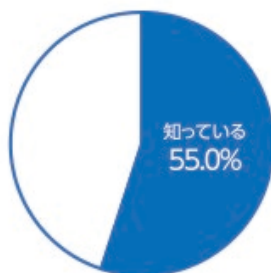
食事量の低下により
脱水症になることがある



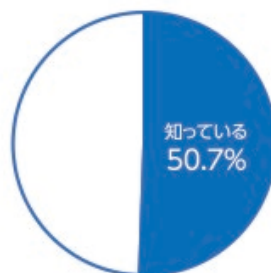
健康時には1日のうちに
カラダに入ってくる水分と、
カラダから出ていく水分の量は
同じに保たれる



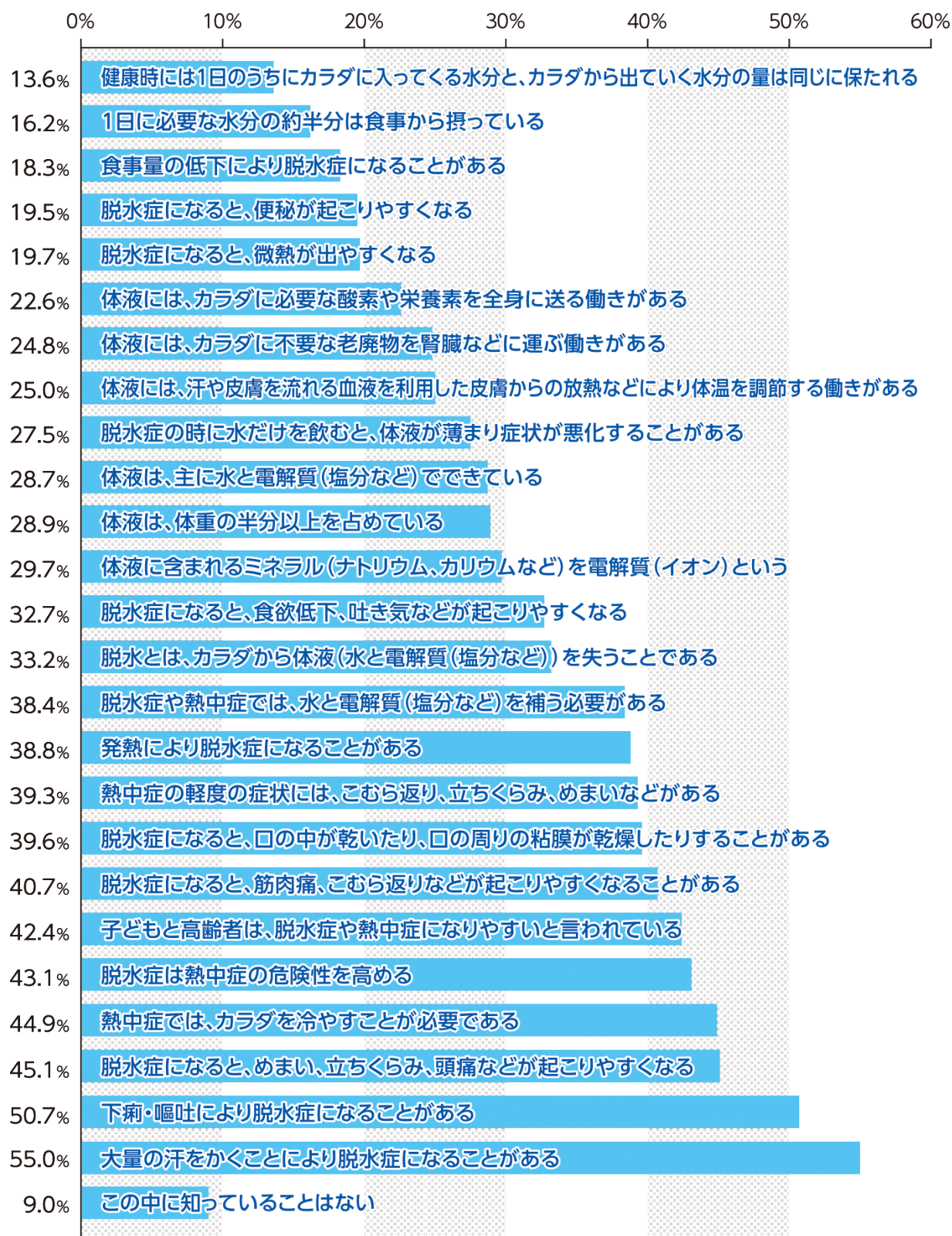
大量の汗をかくことにより
脱水症になることがある



下痢・嘔吐により
脱水症になることがある



カラダの水分(体液)や 脱水症・熱中症の原因や症状に関する項目を提示し、
「知っている」と答えた方の割合(全体)



【調査概要】

調査委託先:株式会社マクロミル

調査対象:マクロミルモニタ 20歳~69歳の男女1,030名(各性年代の有効回答数103、ランダム抽出)

調査地域:日本全国 調査時期:2022年1月27日(木)~1月28日(金) 調査方法:インターネットリサーチ

【参考レポート】 国士舘大学大学院救急システム研究科 教授 田中 秀治 先生

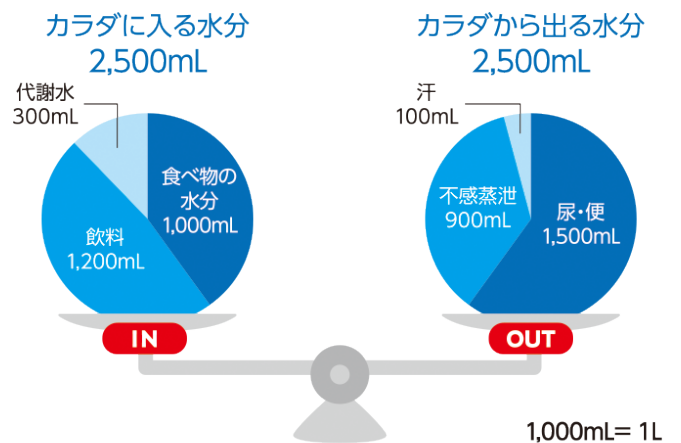
この夏、脱水症・熱中症にならないために、食べ物からの水分補給「食べる水分」の重要性を再認識しましょう。

体の水分(体液)の大切さを再認識しましょう。

私たちの体重の半分以上は、水分です。成人男性では体重の約60%が水分です。この水分は「体液」と呼ばれ、主に水と電解質(塩分など)でできています。体液は、体温を調節したり、カラダに必要な栄養素や酸素をカラダ中に運んだり、カラダに不要な老廃物をカラダから運び出したりするなど、私たちのカラダを正常に保つための大切な働きを担っています。

食事の量が半分に減ってしまうと、1日600mL以上の水分不足に

脱水症・熱中症対策には、水分補給が欠かせません。私たちのカラダは、毎日、「カラダに入ってくる水分」と「カラダから出ていく水分」の量が同じになるように調整されています。例えば、体重60kgの成人男性であれば、あまり汗をかくようなことがなくても1日に2,500mLの水分が必要とされています。カラダに入ってくる水分は、飲み物から摂る水分だけでなく、食べ物から摂る水分と、摂った栄養素がカラダの中で分解されることで生まれる水分(代謝水)もあります。私たちは、1日に必要な水分の約半分を、食事から摂っていると言われていますので、しっかりと食事を摂ることが脱水症対策につながります。特に起床時は、就寝中の不感蒸泄(皮膚や呼吸から水分が失われること)で、脱水気味になっていますので、飲み物と朝食をしっかりと摂ることは、脱水症対策にとっても大切です。3度の食事をしっかりと摂ること、特に朝食を必ず摂ることを意識しましょう。食欲低下などで食事の量が半分に減ってしまうと、1日600mL以上の水分不足に、1食抜くだけでも400mL以上の水分不足になります。このような場合は、いつも以上に水分(水と電解質<塩分など>)補給を意識しましょう。



毎日の水分バランス(目安として体重60kgの人の場合)

European Food Safety Authority, EFSA Journal 2010; 8(3):1459より作成

脱水症とは？

体液が減少することで起こる体調不良を脱水症と言います。この時、カラダからは水だけでなく電解質(塩分など)も不足した状態となっています。脱水症の原因は、「感染性腸炎や感冒による下痢・嘔吐・発熱」「食事や水分の摂取不足」「たくさん汗をかく」など、さまざまです。脱水症になると、めまいや立ちくらみ、頭痛、食欲低下、こむら返りなど様々な症状を起こすことが知られており、重度の脱水症では生命にも危険が及びます。食欲がない方は既に脱水症になっている可能性もあります。また脱水症により体温を調節する働きが弱くなるため、暑い環境では、体温が上昇して体調不良を起こす熱中症のリスクも高まります。これからの暑い季節は、いつも以上に水分(水と電解質<塩分など>)補給を意識しましょう。中でも子どもと高齢者は脱水症になりやすいと言われていますので、周りの方も見守ってあげるようにしましょう。

このように、私たちのカラダにとって、水分(水と電解質<塩分など>)はとても大切な働きをしています。しかし、今回の調査では食事からの水分摂取「食べる水分」の重要性があまり知られていないことが明らかになりました。毎日3回の食事をしっかり摂ることと水分補給で、1日に必要な水分を摂ることを心がけましょう。

脱水症対策のポイント

- こまめな水分補給を心がけましょう。特に起床時は既に脱水気味であることを意識し、水分補給を行いましょう。
- 1日3食、バランスの良い食事をしっかり摂ることを心がけましょう。特に朝食は必ず摂るようにしましょう。
- やむを得ず食事がとれない場合は、栄養だけでなく水分が不足していることも考慮し、いつも以上に水分(水と電解質<塩分など>)補給を意識しましょう。

大塚製薬工場は、臨床栄養に特化した製薬会社として、「脱水症」をテーマにした製品開発や情報提供に取り組み、脱水症や熱中症、それらにおける水・電解質補給の選択肢の一つである経口補水療法などに関する正しい知識の普及に努めています。私たちは、脱水症や熱中症による事故や救急搬送をゼロにすることを目指し、これからも生活の中に潜む脱水症に気づくための一助となるような情報を発信してまいります。

会社概要

株式会社大塚製薬工場 (Otsuka Pharmaceutical Factory, Inc.)

設 立 : 1969年10月7日(創立 1921年9月1日)
資 本 金 : 8,000万円
代 表 者 : 代表取締役社長 小笠原 信一 (おがさわら しんいち)
本社所在地 : 〒772-8601 徳島県鳴門市撫養町立岩字芥原 115
従 業 員 数 : 2,266名(2021年12月31日現在)
事 業 内 容 : 臨床栄養製品を中心とした医薬品、医療機器、機能性食品等の製造・販売
および輸出入
U R L : <https://www.otsukakj.jp/>