

幼児の適切な水分補給

多くの水分が必要な幼児

体重に占める水分（体液）の割合は、成人は約6割で、幼児は約8割といわれています。また、幼児は脱水になりやすく、蒸し暑い環境下では脱水症を伴った熱中症にもなりやすいともいわれています。

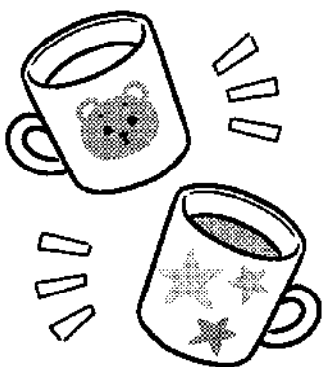
その理由には、①体重当たりの皮膚や呼吸から失われる水分量が多い、②成長過程で水分を大量消費する、③水分摂取を自らの意志でできない、④汗をかく機能や腎臓の機能が未熟であることなどがあげられます。

適切な水分補給は、熱中症を予防するだけでなく、成長や発育、そして生きるうえでもとても重要です。



水分補給のポイント

水分補給は、水や麦茶にしましょう



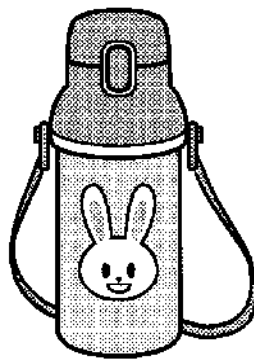
水分補給のための飲み物は、水や麦茶などを選びましょう。糖分や塩分が多いものや、カフェインを含むものは避けましょう。

少量をこまめに飲ませましょう



一度に多くの水分をとると、尿の排出量を増やしてしまう可能性があります。のどがかわく前に、少量をこまめにとりましょう。

自由に飲める環境にしましょう



外出する時は、水筒を持たせましょう。お子さんには、水分補給は自分が飲みたい時にいつでも飲んでよいことを伝えましょう。

1日に必要な水分量の目安

1日に必要な水分量は、体格や生活環境などによっても違うため、子どものようすを見て判断することが大切です。生命活動の維持のために最低限必要な水分量は、体重から算出することができます。

その算出式は「4-2-1ルール」といい、臨床現場でも活用されています。この算出式で求めた数値の半分は飲み物から、残りの半分は食事からの水分補給と考えます。

4-2-1ルール

1. 体重をもとに1時間に必要な水分量を算出する
10kgまでの体重の人
①体重×4
11~20kgまでの体重の人
②40+(体重-10)×2
21kg以上の体重の人
③40+20+(体重-20)×1
2. ①(あるいは②、③)×24(時間)
=1日に必要な水分量

9kgの場合

1日に必要な水分量
864mL

※飲み物からは
約430mL



1. 9×4=36
2. 36×24=864

16kgの場合

1日に必要な水分量
1248mL

※飲み物からは
約620mL



1. 40+(16-10)×2=52
2. 52×24=1248

21kgの場合

1日に必要な水分量
1464mL

※飲み物からは
約730mL

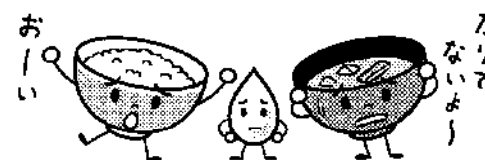


1. 40+20+(21-20)×1=61
2. 61×24=1464

食事を抜くと水分不足に

食べ物には多くの水分が含まれているため、わたしたちは意識していなくても、食事から水分補給をしています。そのため、1食抜いてしまうと、エネルギーや栄養素が不足するだけではなく、多くの水分が不足してしまうこととなります。

夏は、汗をたくさんかくので、水分補給のためにも、食事をしっかりととりましょう。



スポーツドリンクや経口補水液を水がわりに飲まないで!

スポーツドリンクは、運動をしてたくさん汗をかいた時の水分補給に適しています。運動後のエネルギー補給のために比較的、糖濃度が高いものが多く売られています。

一方、経口補水液は、脱水症や熱中症を伴う熱中症の水分補給に適しています。スポーツドリンクよりも糖濃度は低いのですが、塩分（電解質）濃度は高くなります。スポーツドリンクや経口補水液を日常生活で水がわりに飲むと、糖分や塩分のとりすぎになります。