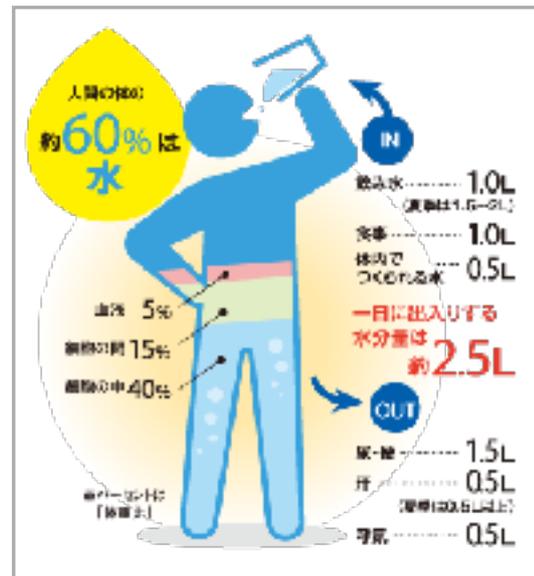


右の図は、東北福祉大学教授の船渡忠男先生の「ドクターが教える飲み水と健康の関係」仙台市水道局のサイトから引用させていただきました。

人間の体の60%は水分で、その出入りが大変わかりやすく図解されています。1日に出入りする水分量は約2.5Lです。

体の中においても、水分はいろいろ移動します。



心臓血管外科★健康講座

水分や塩分はいずれも体にとって大事なものですから、程よい量を保つことが重要です。自分の体にとって適切な1日の水分の目安、塩分の目安を知りましょう。



コップ1杯、約500mLの水です。

1日にどれくらい水を飲んでいるか、意識してみましょう。

岩手県立中央病院心臓血管外科では、身近な医療情報を解説した健康講座を県民の皆さんに提供します。第29号は「水分、塩分、利尿剤」です。

上の図は、健常人の場合です。ほとんどのことが無意識に行われていて、体が調子良い状態を保てるようになっています。しかし、**心不全の方、腎不全の方では、水分、塩分の取りすぎにかなり気をつける必要があります。**

吸収された水分は、心臓によって全身を循環しますが、**心不全の方では水分が心臓の上流にたまりやすくなっています。**右側の心臓



健常者の食塩の1日の摂取量の目標は、日本高血圧学会減塩委員会によれば、6g未満です。

日本人は塩分を取り過ぎている傾向があり、平均で男性11g、女性10gほどのようです。

厚生省の2015年版の摂取基準は男性8g未満、女性7g未満とされています。日本人向けに現実的な目標設定をしたのでしょうか。

ちなみに、WHOは5gを推奨しています。



代表的な利尿剤「フロセミド」

利尿剤の種類や量は個人差があります。

は全身から血液を集めて肺に送るのですが、心不全では全身に血がたまり、**むくんできます**。左側の心臓は肺から血を受け取り全身に送るのですが、心不全では肺に血がたまり、**息が苦しくなります**。心不全では尿も出にくく、水分が体にたまりやすいのです。適度な水分、塩分量は、心不全の程度によっても異なりますので、かかりつけの医師と相談しましょう。

口からとる水分、塩分を調整しても、過剰になってしまう場合は、**利尿剤**を考慮します。利尿剤にはさまざまな種類がありますが、いずれも**強制的に尿を増やします**。また、利尿剤の中には塩分も一緒に出てしまう薬、水だけを出す薬などがあります。患者さんごとに**適切な利尿剤を使い分ける**必要があります。かかりつけの医師とよく相談し、自分が飲んでいる利尿剤の特徴や副作用を理解しておきましょう。

腎不全は、水分や老廃物を尿として排泄することが困難になる病気です。腎不全患者さんでは、特に**カリウム**という塩分は体にたまりやすく、取りすぎに注意が必要です。末期の腎不全では**透析**が必要となります。なお、利尿剤は、強制的に尿を出させる薬ですが、腎機能を改善させる効果はほとんどなく、投与方法によってはむしろ悪化させることもあります。

岩手県立中央病院心臓血管外科

健康講座 第29号