

## Topic

# 水分、足りていますか？

暑い日が続くこの季節、みなさんは普段どのくらい水分をとっていますか？  
産後のからだは、妊娠や出産による変化から回復していく途中にあり、水分バランスも大きく変化しています。

特に授乳中の方は、母乳をつくるために多くの水分を必要とします。また、夏は汗をかく機会が増え、自分では気づかないうちに水分不足になっていることもあります。水分は体温調節だけでなく、血液や栄養を全身に運び、からだの調子を整える大切な役割を担っています。

今回は、産後のママに知っておいてほしい水分のお話です。



## ■ 産後のからだと水分

妊娠中の女性のからだは、赤ちゃんを育てるために体内の水分量が増えています。出産後は、その増えていた水分が少しずつ調整されながら、産前の状態へと戻っていきます。そのため、産後しばらくは汗をかきやすくなったり、トイレが近くなったりすることがあります。また、授乳中は母乳をつくるために多くの水分が使われます。母乳の約9割は水分でできているため、授乳のたびに体内の水分も消費されています。

産後1年以内は育児で忙しく、自分のことが後回しになりやすい時期ですが、水分補給は体調管理の基本です。のどが渇く前から意識して水分をとることが大切です。

## ■ 夏は特に水分不足に注意

夏は気温が高く、汗をかくことで体内の水分が失われやすくなります。しかし、育児中は赤ちゃんのお世話に集中するあまり、自分の水分補給を忘れてしまうことも少なくありません。軽い脱水状態になると、疲れやすい、頭が重い、集中しにくいといった症状がみられることがあります。また、便秘や尿の濃縮につながることもあります。

屋内で過ごしていても、エアコンによる乾燥や発汗によって水分は失われています。特に授乳中の方は、授乳の前後にコップ1杯の水を飲むなど、日常生活の中で水分補給のタイミングを決めておくことで続けやすくなります。



## ■ 筋肉と水分の意外な関係

私たちのからだの中で、水分を多く含んでいる組織のひとつが筋肉です。筋肉量が多い人ほど体内に蓄えられる水分量も多く、体温調節や血液循環を助ける働きがあります。一方で、産後は活動量の低下や睡眠不足、育児による生活の変化から筋力や筋肉量が低下しやすい時期でもあります。また、長時間同じ姿勢で過ごすことが増えると、血液やリンパの流れも滞りやすくなります。適度に体を動かすことは筋肉の働きを保つだけでなく、水分を全身に巡らせる助けにもなります。水分補給とともに、無理のない範囲で体を動かす習慣も大切にしたいですね。

水分は、体温調節や血液循環、疲労回復など、私たちのからだを支える大切な存在です。産後や授乳中は特に必要量が増えるため、意識して補給することが大切です。暑い季節を元気に過ごすために、まずは「気づいたときに一口」を心がけてみましょう。

※最後までお読みいただきありがとうございます。内容については、誤解が生じないよう学術的背景等をもとに細心の注意を払っていますが、すべての方に対して、情報の正確性、完全性、有用性について保証するものではありません。可能な限り有益な情報を配信できるよう努めておりますこと、ご理解くださいますようお願いいたします。

### ～ けんさん から一言 ～

授乳中でなくても、子育て中は赤ちゃんやご家族のことを優先し、自分のことはつい後回しになってしまいがちです。気づけば半日近く水分をとっていなかった、という経験のある方もいるのではないでしょうか。水分は体温調節だけでなく、血液の循環や栄養の運搬、疲労回復にも関わる大切な役割を担っています。また、筋肉には体内の水分を蓄える働きがあるため、適度に体を動かすことも大切です。暑い季節は汗によって気づかないうちに水分が失われます。「のどが渇いたら飲む」ではなく、「気づいたときに一口」を意識して、こまめな水分補給を心がけてみましょう。

### ★この記事を書いた人★

国保依田窪病院 理学療法士  
山崎 健一（けんさん）

ウィメンズヘルス・メンズヘルスの  
専門分野を学んでいます

