こどもが脱水症状を起こしやすい理由

からだに占める水分の割合

こども ８０％

おとな ６０％

小児期は、体内に占める水の割合が６５～８０％に達します。水分の出入りも多く、大人は１/７程度が入れ替わりますが、小児ではおよそ１/２に達するため、脱水症状が起きやすくなります。

小児期は、汗以外に失う水分の量が大人よりも多いことが脱水症状になりやすい理由のひとつです。呼気や皮膚からも水分が失われます（不感蒸泄）

汗以外に失う水分が多い

こども １５～２０ｍℓ

おとな １５ｍℓ

※体重１kg あたり

水分は

年齢が小さいほど必要量が増えます

１日当たりの維持必要水分量

※体重１ｋｇ当たり

新生児	１２５～１５０ｍℓ
乳児（～５ヶ月）	１４０～１６０ｍℓ
乳児（６ヶ月～）	１２０～１５０ｍℓ
幼児	１００～１３０ｍℓ
学童	６０～８０ｍℓ
思春期	４０～６０ｍℓ

※体重３０kg の学童であれば、１日に１．８L から２．４L の維持必要水分量となります（食事と代謝によって約１ℓを得ます）

出典：「NST 栄養両方トレーニングブック」内田敬子／（株）医学書院
高増哲也：地域リハ ,9:127-129,2014., / 高増哲也：臨床栄養 ,122: 518-523,2013 より作成

１日の水分摂取の手段

飲み物 １．２ℓ　食事 １．０ℓ　代謝 ０．３ℓ

※数値は大人の場合

１日に必要な水分は、飲み物以外に食事から約１ℓ、プラスその代謝で生まれる「代謝水」から得ています。

園での水分摂取管理

- ・朝　９時
- ・お散歩　１０時
- ・お昼ごはん　１１時
- ～お昼寝～
- ・おやつ　１５時
- ・夕方　１６時

１～２才..５０ｃｃ
３～５才..８０ｃｃ～１００ｃｃ

家でも起床時 / 食事時 / 入浴後
就寝前とこまめな摂取を

※出典：瀬戸 嗣郎（静岡県立子ども病院 院長）

脱水症状のあらわれ

知っているようで
あまり知らない

こどもの水分補給

夏も冬も感染症時も脱水症状にご用心

Luvtelli ♥ Tokyo & NewYork
-ラブテリ トーキョー&ニューヨーク-

小児救急電話相談
８０００

こどもの水分補給管理は親の大切な役目です

こどもはカラダの水分の出入りが大人よりも多く、腎臓が十分に発達していないため、脱水症状に起こしやすいことを知って起きましょう。こどもの「のど渇いた」を待つのではなく、こまめに水分を与えることが大切です。とくに、発汗量の多い夏は、普段の食事でも水分の多い食事を意識しましょう、お茶碗１杯のお米には約９０ml の水分が含まれますが、食パン１枚は約２０ml と少なめです。

BABY & KIDS HEALTH PROJECT
すこやかなギフトをちいさなあなたに

家族の健康管理に役立つツールをダウンロードできます
無料メルマガはＬＩＮＥで配信中
→@ｌｕｖｔｅｌｌｉ で検索
※全小文字で @ つき

朝ごはんで予防

１日約１ℓの水分を食事から摂り入れ入れる必要があり、朝ごはんを抜くと、ペットボトル１本分（500ml）もの水分が不足してしまいます。

便秘対策にも

水分が多い食材

水分の少ない食材

パンで始まる朝は
スープなどで水分を加えましょう

暑さで食欲が減る夏は
水分の多い食事を

制作 / 一般社団法人 Ｌｕｖｔｅｌｌｉ（ラブテリ）　細川モモ / 宮本弘子・風間幸代（管理栄養士）