

栄養だより



だんだんと暑さが厳しい季節になってきました。

体に疲れを溜めないために、食事と休養をしっかりとるようにしましょう。

特に水分補給は熱中症を予防するためにも重要です。今回は脱水症についてご紹介いたします。

脱水症

「脱水症」とは、体内の水分が足りない状態のことをいいます。



重症になると、逆に喉の渇きが減ってしまうことがあります。

より脱水に注意の必要な方

高齢者

- ・体の水分割合が少なめ
- ・喉の渇きを感じにくい
- 水分をとる回数が少なめ
- ・暑さに対する体の調節機能が低下

子ども

- ・暑さに対する体の調節機能が未発達
- ・体が小さく地面からの照り返しの熱を受けやすい

脱水症 予防

★水分の量

飲み物からとる水分量は1日あたり1.2～1.5ℓ程度を目安にしましょう。

★水分をとるタイミング

水分は1回にたくさんとるのではなく、こまめにとりましょう。

目安はコップ1杯程度(150～200ml)の水分を2時間おきにとることです。

生活リズムに合わせて水分をとるタイミングを決めてもよいでしょう。

★水分の種類

基本的には、水やお茶など甘味のないものにしましょう。

暑さや活発な運動でたくさん汗をかいた時は、水分だけでなく、体内に保持する電解質と水分の素早い吸収を助ける糖も必要です。

電解質や糖分が適度に含まれる

スポーツドリンクや経口補水液をとりましょう。

※アルコールは尿の量を増やし、体内水分を排泄してしまうので、補給としては適しません。

※腎臓、心臓などの疾患を治療中の方は、水分とり方や経口補水液の活用方法に

ついて主治医ご確認ください

