

栄養だより Vol.16



今回のテーマは「脱水」です。
暑さが厳しくなるこの時期は、脱水や熱中症のリスクが高まります。
バランスの良い食事とこまめな水分補給を心がけ、暑い夏を乗り越えましょう！



脱水とは・・・？

体から水と塩分を失うことです。私たちの体の半分以上は水分でできています。
症状：のどの渇き、食欲不振、皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、頭痛、尿量の減少等

◆脱水の予防方法◆

- ①脱水を起こしやすい環境の改善
(暑さを避ける服装、空調を有効に使い、高温多湿を避ける)
- ②外出時などの体温調節の工夫
- ③健康な体の保持
(栄養バランスの整った食事を規則正しくとり、体力を保持)
- ④水分をこまめにとる
(目安はコップ1杯程度(150～200ml)の水分を2時間おきにとる)

1日に必要な水分の量
食事から1L 飲み水から1.2L



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、水分を体内に保持する電解質と、水分の素早い吸収を助ける糖分も必要です。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みましょう。



アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄してしまうので、水分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、水分のとり方や経口補水液の活用方法については主治医にご確認ください

よい脱水に注意が必要な方

高齢者

- ・体の水分割合が少なめ
- ・喉の渇きを感じにくく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

高齢者、子どもは自分で体調の変化に気づきにくい場面もあります。
いつも違う様子がないか周囲が気を配ることも大切です。

