



## 脱水症 予防

だんだん暑くなる季節となってきましたね。この時期大切となるのが水分補給です。近年では熱中症患者が増加しており、症状が深刻なときは命に関わることもあります。

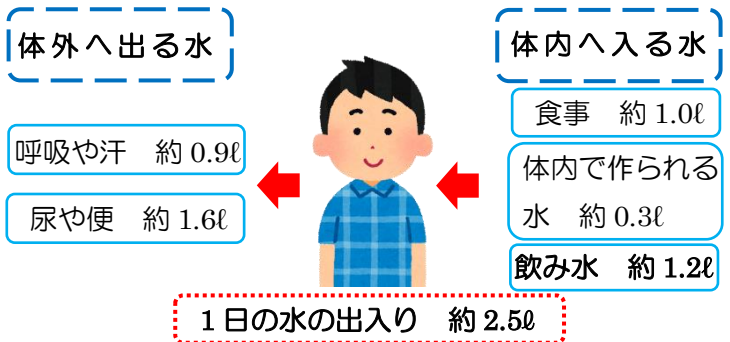
熱中症は夏の強い日射しの時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期や、屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。

### ◎からだの水分とその働き

人の体の水分は成人で約 60%、子どもで約 70%、高齢者では約 50%を占めており、私たちの体内では 1 日に約 2.5ℓ の水分が入り出ています。

この水分のバランスが崩れ、体外に出る水分が増えようと脱水や熱中症の原因となります。

他にも体内で栄養素や酸素を運び、老廃物を排泄したり、体温調節したりと様々な働きをしています。



### ◎水分補給のポイント

#### ＜水分の量＞

飲み物でとる水分量は約 1.2ℓ ですが、気温が高く、汗の量が増える夏場はそれに見合う量の水分補給が必要となります。汗の量などに個人差はありますが、**1.5～2.0ℓ**を目安に水分補給しましょう。

**※腎疾患・心臓疾患で水分制限がある方は主治医に相談しましょう。**

#### ＜水分を摂るタイミング＞

水分は一度にたくさん摂るのではなく、こまめに摂取することが効果的です。一度の摂取量はコップ 1 杯(150～250ml)で、1 日 8 回を目安に摂りましょう。

特に、高齢者や小児は脱水になりやすく、さらに脱水症に気づきづらいので、こまめな水分摂取を心がけましょう。

夏場は特に「喉が渇く前に」水分補給をするのが良いでしょう。

#### ＜水分の種類＞

基本的にはお茶やお水など糖分が入っていないものにしましょう。運動後や汗をたくさんかいたときは、水分以外にも塩分・糖分の補給も必要です。塩分は体内に水分を溜め、糖分は水分の吸収を速める働きがあります。

日常：水かお茶




たくさん汗をかいた時：経口補水液、スポーツドリンク


**※アルコールやカフェインは利尿作用があり、尿として体内の水分を外に排泄してしまうので、水分補給には適しません。**


**\*脱水症になったときは速やかに経口補水液を飲み、症状がひどいときは病院にかかりましょう。**



★季節の野菜 食材は旬な時期が一番栄養価が高くておいしく、比較的安価で手に入りやすいです。

・トマト   
リコピンを豊富に含み、抗酸化作用や美肌効果、動脈硬化予防が期待されます。

・きゅうり   
水分・カリウムを豊富に含み、カリウムは余分な塩分を体外に排泄する働きがあります。

・オクラ   
食物繊維が豊富で、腸内環境を改善したり、血糖上昇を緩やかにする働きがあります。