

# 療食科だより

8月号

## 熱中症!脱水症!夏の暑さから守る!

毎日暑い日が続いていますね。

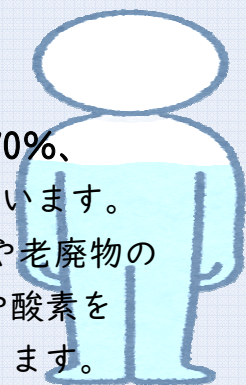
今年の夏も、感染対策によるマスク着用などにより、脱水のリスクが高まると言われています。暑い時期を過ごすために、脱水を防ぐ生活のポイントをご紹介します。

### 体内での水分の役割

人間の体の水分量は

成人で約60%、子供で約70%、  
高齢者で約50%、を占めています。

体内の水分は、体温の調整や老廃物の排出に関わるほか、栄養素や酸素を体中に運ぶ血液の一部となります。



### 脱水症の症状

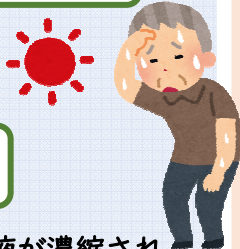
「食欲がない」「元気がない」

脱水進行

頭痛・嘔吐・めまい

さらに...

血液が濃縮され、  
脳梗塞・心筋梗塞  
腎障害のリスクも...



### 脱水症予防のコツ

こまめに水分補給をしよう!

- ・のどが渇く前に  
(猛暑や高齢者は1時間に1回摂取が目安)
- ・発熱・嘔吐時
- ・運動中、汗をかいた時
- ・アルコールを飲んだ時



飲み物をとる水分量の目安は、  
1日あたり1.2~1.5ℓ程度  
1回にたくさんとるのではなく、  
こまめにとりましょう。

### 熱中症予防ポイント

#### ◎暑さを避ける

室内でもクーラーや  
すだれなど暑さを避ける対策が必要  
(室内温度は24~28℃に設定)



#### ◎服装を工夫する

汗を吸いやすい素材の服や下着を選ぶ  
襟元はゆるめのものを



#### ◎こまめに水分補給

運動をしてたくさん汗をかいた時は、  
塩分補給も(水1ℓに対して塩分1~2g)

#### ◎急に暑くなる日は要注意

梅雨の合間に突然気温が上がった日などは  
熱中症が増えるので注意!

#### ◎暑さに備えた体づくり

日頃からウォーキングなど  
汗をかく習慣を身につけましょう!



#### ◎バランスの良い食事と

十分に休養をとりましょう

### ~水分の種類~

基本的には、水やお茶などの甘味のないもの  
にしましょう。

暑さや活発な運動で汗を沢山かいた時は、  
スポーツドリンク・経口補水液も良いのですが、  
糖分・塩分が多いので注意が必要です。  
適度にとりましょう。

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、  
水分補給には適していません。



腎臓・心臓などの疾患を治療中の方で水分制限のある方は、主治医にご確認下さい。