



栄養科だより1月号

A Happy New Year



冬にも注意！高齢者の脱水

脱水症や熱中症は夏のイメージが強いのですが、実は冬のかくれ脱水も危険です。特に高齢者にとって危険な冬の脱水に気を付けましょう!!

冬の脱水の特徴

乾燥



水分
摂取量
低下



脱水

冬の室内はエアコンやストーブで湿度が下がります。それにより、体から水分が失われます。(不感蒸泄が増える)

冬は水分の補給もおろそかになりがち。更に、体が冷えることを考え、水分を控える傾向があります。

結果、知らぬ間に脱水を引き起こしてしまいます。血液もドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高まります。

対策

部屋の
湿度管理

対策

こまめな
水分
補給

結果!!

脱水
予防

一度に大量の水分を摂ると心臓や腎臓に負担をかける可能性があります。水分補給は、回数をつけて少しずつ行いましょう。
※疾患により水分制限がある場合は主治医に相談しましょう。



ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで！

星総合病院 栄養科