

栄養科だより 8月号

今月のテーマ：脱水対策

厳しい暑さで食欲が減退しがちな季節ですね。
今回は脱水予防にも効果的な水分補給のポイントをご紹介します。

脱水とは

私たちの体の半分以上は体液と呼ばれる水分で満たされています。
脱水とは、健康に生きるために必要な体液が不足している状態です。

体液 = 水 + 電解質

電解質：ナトリウム・カリウムなど

高齢者は特に注意

- ・ のどの渇きに気づきにくく、水分補給が遅れがち
- ・ 食欲不振により食事からの水分が不足しがち
- ・ 筋肉量が少なく、体液をためにくい

1日に必要な水分量

身体から出る水分
2500ml

汗 100ml	不感蒸泄 900ml
------------	---------------

尿・便 1500ml

身体に入る水分
2500ml

代謝水 300ml	食事 1000ml
--------------	--------------

飲料水 1200ml

私たちは普通に生活していても、
1日に2500mlの水分を失います。

しかし、食事に含まれる水分や
体内でつくられる水分から無意識で
身体にはいる水分は1300mlのみ。

1200mlは意識的に摂らないと
脱水となってしまいます。

不感蒸泄：皮膚や粘膜、呼気から蒸発する水分

代謝水：栄養素が体内で分解されるときに発生する水分

水分補給のポイント

こまめに摂る

コップ1杯の水分を1日6～8回に
分けて飲みましょう。



水・麦茶がおすすめ

コーヒーやアルコール飲料には
利尿作用があるため
注意が必要です。



※水分の摂取について
指示がある方は
直接担当医師に
ご確認ください。



適切な水分補給で暑い夏を元気に過ごしましょう。
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



HOSHIEIYOUKA