



三春病院 栄養科だより8月 脱水症を予防しましょう！

夏本番、少し動くだけでも汗ばみますね。
汗をかくと体から水分が出ていきやすくなります。
脱水症を予防し、元気に暑い夏を乗り越えましょう！

脱水症とは

身体から水分と電解質(塩分など)が失われた状態。
特に高齢者は、体の水分量が減り、喉の渇きを感じにくくなるため脱水症のリスクが高まります！

なりやすいタイミング

- ・汗をかいたとき
 - ・水分をとらないとき
 - ・食事量が少ないとき
 - ・空気が乾燥しているとき
 - ・マスクをしているとき
- ※利尿剤を飲んでいる方も注意が必要です。

主な症状



正しく水分を摂りましょう！

☆コップ1杯程度を、1日6～8回こまめに少しずつ飲みましょう。
☆冷たすぎる飲み物は胃腸の働きを弱めるため注意しましょう。

目的別おすすめの飲み物

食事や普段の水分補給	運動前後 あまり食べられないとき	たくさん汗をかいた後 脱水の症状があるとき
水やお茶	スポーツドリンク	経口補水液
塩分などを含まないので どんな人も安心して飲める。	ミネラルが入っているが、 糖質も多いので疲労回復に 役立つ。	ミネラルが多く、水分が体に すばやく吸収される。



注意

ペットボトル症候群に気を付けましょう！



糖分の多い飲料を飲みすぎてしまうと、急激に血糖値が上昇し喉の渇き・倦怠感・多尿など糖尿病に似た症状になることがあります。

これをペットボトル症候群といいます。

上の表を参考に、目的に合った飲み物を選んで上手に水分摂取を行いましょう！

