

＊ゆきよし通信＊

令和元年 8月 1日 No. 19

夏の体調管理＜第1回＞

日に日に暑い日が増えてきましたね…

今回は3回に分けて夏の体調管理についてお伝えしたいと思います。

第1回は「水分補給について」です！

★どれくらい水分を摂ればいい??



一般的には食事以外に **1000~1500ml** 必要と言われています。
なんと！呼吸をするだけで1日500mlも水分が失われています！
汗をかいていないから大丈夫…は危険です！

＜脱水症の症状＞

軽度：口の中・唇の乾き、皮膚の乾燥、手足が冷たい、ぼーっとする
中度：頭痛、嘔吐
重度：意識もうろう、体のけいれん



★どうやって水分を摂ればいい??

基本は「こまめに！」

起床時、朝食、10時、昼食、15時、夕食、入浴後、寝る前に
コップ1杯（約150ml）を摂ると1200mlになりますよ！！

汗をかいた時はその都度、喉が渇く前に飲みましょう



※医師から水分制限をされている方は摂取量を守りましょう

※スポーツ飲料や経口補水液は効果的ですが、糖分が多いので飲みすぎは禁物です

ご高齢の場合、脱水症の症状が出にくい場合もあります。適切な水分補給で暑い夏を元気に乗り切りましょう！

次回は水分とともにとても大切な「塩分摂取」についてお伝えします♪

