



栄養科 便り



今回は、水分補給についてのお話をします。マスクの着用で、熱中症や脱水症になるリスクが高くなるため、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給することが大切です。飲料で摂るべき1日当たりの水分量は、1～2Lといわれていますが、水分制限がある方は、主治医と相談して正しく摂取しましょう。



脱水症を疑う症状



- ✓ 食欲が減ってきた
- ✓ 皮膚がカサつく
- ✓ 口の中や唇が渇いている
- ✓ だるい・疲れやすい
- ✓ 便秘が続いている
- ✓ 微熱が続いている
- ✓ 頭痛がする
- ✓ 尿の量が減った



水分補給の目安

起床時	朝食時	10時頃	昼食時	15時頃	夕食時	入浴前後	就寝時

*1回につきコップ1杯（180～200ml）を、1日8回程度を目安に水分補給しましょう

飲み物の特徴

<p>水・お茶</p> <p>糖分や塩分を含まないため、日常的な水分補給に最も適しています。カフェインを含まない麦茶もお勧めです</p>	<p>経口補水液</p> <p>食塩・糖分・カリウムが多く含まれています。予防で飲むと塩分過剰になるため、脱水症状の際に飲みましょう</p>	<p>スポーツドリンク</p> <p>ミネラルの他、糖分も含まれます。たくさん飲むと、高血糖になる恐れがあります。大量に汗をかけた時にはお勧めです</p>	<p>ジュース</p> <p>糖分を多く含むため、飲んでも喉の渇きが収まりにくいという特徴があります。おやつ感覚で少量にしましょう</p>
--	--	---	---

利尿作用について

アルコールやコーヒー、紅茶、栄養ドリンク、コーラなどカフェインを含む飲料には利尿作用があるため、たしなむ程度にしましょう。



嚥下困難がある方へ

嚥下障害がある方は食事および水分摂取量が減少しており、脱水傾向になりやすいといわれています。トロミをつけたり、ゼリータイプの水分補給製品を活用すると飲みやすくなります。



夏野菜について



私たちは、食事からも水分を摂っています。食事を抜いてしまうと身体に入る水分が大幅に減ってしまうため、規則正しく食べることが大切です。夏野菜には、水分が90%も含まれています。積極的に夏野菜を食べて夏バテ対策しましょう！
きゅうり、トマト、なす、ズッキーニ、オクラ、みょうが、ゴーヤなどがお勧めです。