

夏

## 栄養科便り



号



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、喉が渴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



- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 食欲が減ってきた    | <input checked="" type="checkbox"/> 便秘が続いている |
| <input checked="" type="checkbox"/> 皮膚がカサつく     | <input checked="" type="checkbox"/> 微熱が続いている |
| <input checked="" type="checkbox"/> 口の中や唇が渴いている | <input checked="" type="checkbox"/> 頭痛がする    |
| <input checked="" type="checkbox"/> だるい・疲れやすい   | <input checked="" type="checkbox"/> 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

水・お茶	経口補水液	スポーツドリンク	ジュース
 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	 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	 ミネラルの他、糖分も含みます。たくさん飲むと、高血糖になる恐れがあります。大量に汗をかいた時にはお勧めです	 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

## 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



私達は、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。