



# 水分のとり方に気をつけましょう

暑い日が続いていますが皆さん元気に過ごされているでしょうか。暑い夏、身体は体内にこもった熱を逃がし体温を調節するため、たくさんの汗をかきます。たくさん汗をかいた身体には、**いつも以上に水分を補給することが必要**となります。

水分補給を怠ると、**脱水症状**を起こして体調を崩したり、ひどくなると汗が出なくなり体に熱がこもってしまい意識がもうろうとして生命が危険になることもあります。



**水分をこまめに摂ることを習慣にしましょう！！**

### 【こんな方は脱水に要チェック】

- ☆ 日頃お茶等の水分をあまり飲まない
- ☆ 嘔下障害がある
- ☆ 唇や皮膚が、以前よりカサカサしている
- ☆ 1日に3回、食事をしていない
- ☆ トイレの回数が減っている
- ☆ 尿が濃い黄色になっている



## 《 水分補給のポイント 》

### その① いつ飲む？

**寝起き、就寝時、入浴前後、朝昼晩のご飯のときなどに一杯ずつ摂りましょう。**

「喉が乾いた」と感じる時点で、既に体内の水分は不足気味です。

### その② 何を飲む？

**基本的には水やお茶を飲みましょう。**

たくさん汗をかいたときは**スポーツ飲料**のように塩分や糖分が入ったものが適しています。

ただし、ペットボトル飲料には糖分の多いものがあるため注意が必要です。

また、コーヒー・お酒には脱水作用があるので、お水代わりに飲まないようにしましょう。



### その③ 1回にどのくらい飲む？

**150～200ml程度(約コップ一杯) をゆっくり啗むように飲みましょう。**

一気にたくさん飲んでしまうと胃液が薄まって消化が悪くなります。

※注意 **腎臓病・心臓病・高血圧などで水分を制限されている方**は、お体に合った適切な水分量を補給しなければなりません。水分補給に関しては、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

水の都脳神経外科病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。

2009年7月 臨床栄養部