



水分補給の大切さについて



～脱水・熱中症～

● どうして水分は必要なの？

体の水分量は、赤ちゃんは約 80%、大人は約 60%、高齢は約 50%とされています。

水分は栄養を運んだり、老廃物を排出したり、体温を調節したりと、私たちが生きるために大切な働きをしています。

体の水分が不足すると脱水を引き起こします。

心臓、腎臓の持病がある方で水分を制限されている方は、医師の指示に従ってください。



● 1日に水分はどのくらいとるといい？

体から尿や便として排出される分、呼吸や皮膚から蒸発していく分など毎日約 **2.500ml** の水分が失われます。

気温があがったり、運動をしたりすると汗をたくさんかくので外に出ていく水分が増えます。

【 食 事 】

1日3食とると約 1,000ml の水分をとることができます。飲み物、汁物から約 1,200~1,500ml は摂取できるように心がけられると毎日失われる約 2,500ml の水分を補うことができ、水分と栄養バランスを保つことができます。

【 水かお茶が基本 】

普段の水分補給は、水やお茶など**無糖のもの**がオススメです。

ジュースなど糖分を含む飲み物は、エネルギー過剰や血糖値上昇につながります。お酒は尿の量を増やし、体の排出してしまうので水分補給にはなりません。経口補水液は、塩分が多く含まれているため心臓、腎臓に持病がある方は医師に相談した上で飲むようにしてください。



● 水分補給のポイント

「のどが渇く前」「こまめに」「少量ずつ」飲みましょう。

朝起きた時、食事をする時、食事の合間、運動中やその前後、入浴の前後、寝る前など1日の中でこまめに水分をとる習慣をつけるとよいでしょう。運動時や暑い日は 15~20 分おきに少しずつ水や麦茶を摂取するよう心がけましょう。

脱水症を予防するには、定期的な水分補給や飲み物の選び方がとても大切です。

水分補給だけでなく、規則正しい食事も心がけていきましょう！

これからの時期は大変暑くなります。また、体調が悪い時は、無理をせず医療機関を受診することも大切です。



←オンライン診療 (melmo (メルモ))

携帯電話やパソコンで予約、診療、支払いまでできます。

【定期受診】【アレルギー性鼻炎 (初めて OK)】【胃カメラ事前相談】



WEB問診 (メルモ) →

● 7月休診日 ●

7日(火)・8日(水)・13日(月)・17日(金)

午前：通常通り 午後：休診

21日(火) 終日休診

診療時間のご案内

住所：賀茂郡河津町下佐ヶ野71-1(セブンイレブン下佐ヶ野店隣) 電話：0558(36)8606

(受付時間 8:00~11:30 13:00~15:30 診療時間 8:30~12:00 13:30~16:00)

内科・小児科・外科	月	火	水	木	金
午 前	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師
午 後	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	休 診	伊藤淑子医師

