

栄養だより ⑧

2025

脱水・水分補給について

強い日差しが照りつけ、暑い夏がやってきました

この時期は特に脱水症状に気をつけましょう

●脱水の予防方法

- ・脱水を起こしやすい環境の改善
(暑さを避ける服装、空調を有効に使い、高温多湿を避ける)
- ・外出時などの体温調節の工夫
- ・健康な体の保持
(栄養バランスの整った食事を規則正しくとり、体力を保持)
- ・水分をこまめにとる



●水分補給の目的

身体に水分補給が必要な理由は、脱水症予防、体温調整の役割ミネラル（電解質）の補給があります。特に脱水症の予防には水分補給が重要です。



●水分補給のタイミング

のどの渇きを感じたら”脱水“の始まりです。のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。1日の中でも水分の不足しやすい【寝る前後】【運動の前後】【入浴の前後】【飲酒の前後】などには、一気に水分を補給すると大量の排泄につながり、ミネラルを失うので、何回かに分けて飲むことが大切です。

●水分補給に適した飲み物

水や麦茶がおすすめです。カフェイン(利尿作用があります)が入っている緑茶、ウーロン茶、コーヒーなどや糖分の入っているジュースなどは飲みすぎないように注意しましょう。

大量に汗をかいたときは塩分などのミネラルも失われます。経口補水液は水分やミネラルを補うことができます。