



なごみカフェ vol.17



訪問看護ステーションなごみ

〒516-0077

三重県伊勢市宮町 2 丁目 4-14

☎ 0596-65-5031

8月に入り、暑い日が続いておりますが皆様お元気ですか。

今年の夏も記録的な猛暑が予想されますので、暑さ対策をしっかり行い熱中症を防ぎましょう。

今回のなごみカフェでは熱中症・脱水症予防として大切な事の一つ「水分補給」についてお話したいと思ひます。毎年の事ではありますが、今一度確認していただき「正しい水分補給」で暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症・脱水症に要注意



大人のからだの約60%は水分でできています

気温が上がると汗により体の水分が減り、熱中症や脱水症になってしまいます。

屋外で作業などをするときはもちろんですが、室内で過ごすときでも「かくれ脱水」の危険があります。

自分は大丈夫と思わずに、意識して水分をとるようにしましょう。

水分はこまめに摂る

水分不足の予防には、日常生活の中でこまめに水分補給することが大切です。

一度にたくさん飲んでも排出されてしまい、蓄えられないからです。一般的には1日あたり1,200ml以上の水分を摂ることが望ましいとされています。コップ1杯を200mlとすると6杯以上になるため、多く感じるかもしれませんが、図のように水を飲むタイミングを習慣づけると、続けやすいでしょう。

特に就寝前と起床時は、睡眠により長時間水分を摂らない状態が続くので、忘れずに摂るようにしましょう。



お酒の飲んだ後は、水分をもう一杯

アルコールは水分の代わりにはなりません。アルコールやコーヒーには利尿作用があり、通常より排出される尿量が増えてしまいます。



スポーツドリンクと経口補水液の違いは？

スポーツドリンク



スポーツによる発汗によって失われた水分やミネラルを効率よく補給できる機能性飲料。スポーツ時や炎天下、暑い環境下での労働など、脱水症を予防するために水分や塩分を補給する。

経口補水液



速やかに吸収され、吸収された後も身体の中に残るため脱水症を素早く改善する飲料。脱水症の時に飲む飲料のため、脱水症以外で飲むと塩分の過剰摂取になるので注意。