

脱水予防 ~水分の摂り方~

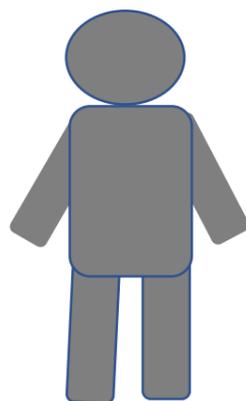
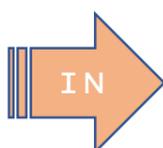


厚生連ニュース 6月号

体の中の水分が不足すると、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などさまざまな健康障害のリスクとなります。「脱水」は、兆候に早く気づき水分補給することで予防できます！

水分の出入り

食事	1.0
体内でつくられる水	0.3
飲み水	1.2
合計	2.5



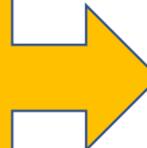
尿・便	1.6
呼吸や汗	0.9
合計	2.5



水分量を保つためには、1日に入る水分量と出る水分量のバランスを保つことが大切です。食べ物に含まれている水分を除き、**飲み物から最低でも1日1.2程度の水分摂取が必要です。**

脱水簡単チェック！！

- ①手の親指の爪を逆の指でつまむ
- ②つまんだ指を離れた時、白かった爪の色がピンク色に戻るのに**3秒以上かかれば**



脱水症の可能性あり！！

水分の摂り方



喉の渴きを感じる前に水分を摂ることが重要！！

- 就寝の前後
- 運動の前後・途中
- 入浴の前後
- 飲酒の前後



日常のこまめな水分補給はお茶や白湯でもよいですが、大量に汗をかいた時は、電解質を含む飲み物で水分補給をしましょう。

電解質とは、ナトリウム(Na)やクロール(Cl)等を含むもので、経口補水液がおすすめです

こまめに水分を摂ることは重要ですが、腎臓病や心臓病などで水分制限をされている場合は、医師に相談しましょう



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229