

食生活便り



令和3年7・8月号
神立病院 栄養科発行



マスク熱中症に注意

コロナ禍ではマスクをする機会が多くなっていると思います。マスクをすると喉が渇きにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整が難しくなります。喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。



人は呼吸の際、冷たい空気を体に取り込み、温かい空気を出すことによって体から熱を放出しています。マスクを着用すると、マスクで温められた外気を吸い込むため体が冷やされず、体内に熱がこもる原因の1つとなります。



マスクをすることによって、喉の渇きがわかりにくいため、水分摂取が遅れることとなります。

体の水分が不足すると、熱中症の他にも脳梗塞、心筋梗塞などさまざまな健康障害のリスクの要因にもなります。喉が渇いていなくても意識的に水分補給をしましょう。



1日8回コップ1杯の水分補給を心がけましょう！



①起床時



②朝食時



③10時



④昼食時



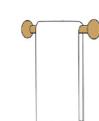
⑤15時



⑥夕食時



⑦入浴後

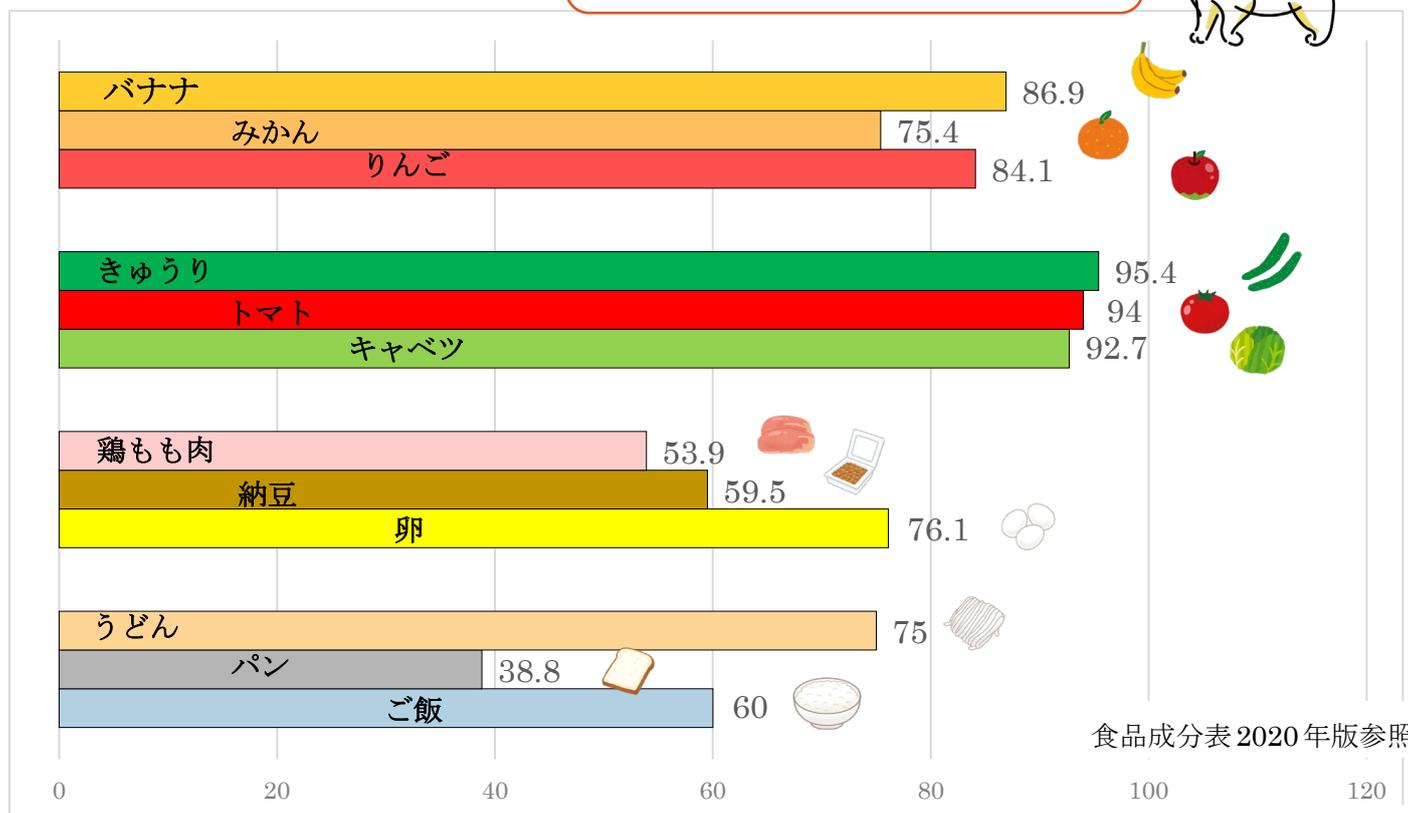


⑧就寝時



食品の水分量(100gあたり)

特に果物や野菜に多く含まれます！



食品成分表 2020年版参照

(mL)

飲料だけでなく、食品にも水分は含まれています。脱水予防のためにも、こまめな水分補給と意識的に水分の多い食品を摂るように心がけましょう。

※水分制限がある方は主治医と相談の上摂取するようにして下さい。

栄養相談のご案内

普段のお食事や食事療法の疑問について、
管理栄養士からわかりやすく
お話をさせていただきます。

まずは主治医にご相談ください。

受付日時：月曜日～金曜日 (9:30～16:30)

土曜日 (9:30～11:30)

場所：4階 栄養相談室

