



食生活だより

令和5年5・6月号
神立病院 栄養科発行

皆さん、うまく水分補給出来ていますか？

◎なぜ、水分補給が必要なのか…

人間のからだは**約60%**が水分で占めており、
体温調節や栄養素を全身に運ぶなど重要な役割を担っています。
体内の水分が不足すると生命の維持に危険が起こります。

| 水分減少率 (体重に占める割合) | 主な脱水症状 |
|---------------------|--------------------------------------|
| 2% | のどの渇き |
| 3% | 強い渇き、ぼんやりする、食欲不振 |
| 4% | 皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、 疲労困ぱい、尿量の減少と濃縮 |
| 5% | 頭痛、熱にうだる感じ |
| 8~10% | 身体動揺、けいれん |
| 20%以上 | 無尿、死亡 |

参考：不可欠な水分が失われると（大塚製薬HPより）

◎特に高齢者は脱水に注意！！

高齢になると若い時に比べ、体内の水分量が50%と少なくなります。
そのため、若者に比べ脱水になるリスクが高くなります。
また、脱水になると**脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなる**ので注意が必要です。

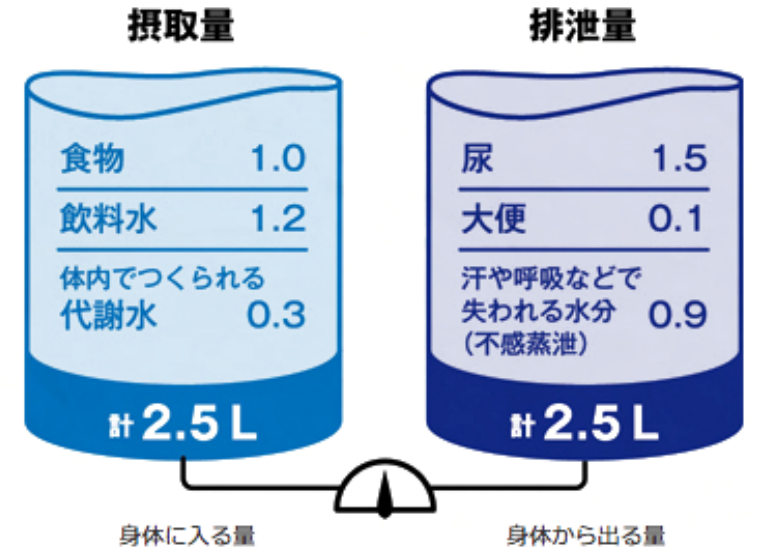


◎1日に必要な水分量

人間は尿・大便・呼吸・汗などから1日に約2500mlの水分が失われます。

そのため、食事や飲み物から同じ量の水分を摂取する必要があります。体格や食事内容によっても異なりますが、飲み物から**1日に約1200ml**は摂取することが推奨されています。

※水分制限が必要な疾患もあります。お困りの方は主治医や管理栄養士へお尋ね下さい。



参考：水分補給とイオンと健康の深い関係（大塚製薬HPより）

◎水分補給のタイミング



水分は一度に多く摂ってもすべては吸収できません。

コップ1杯（約150～200ml）の水分を**8回**程度に分けてこまめに水分摂取することがおすすめです。

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：A棟4階 栄養相談室