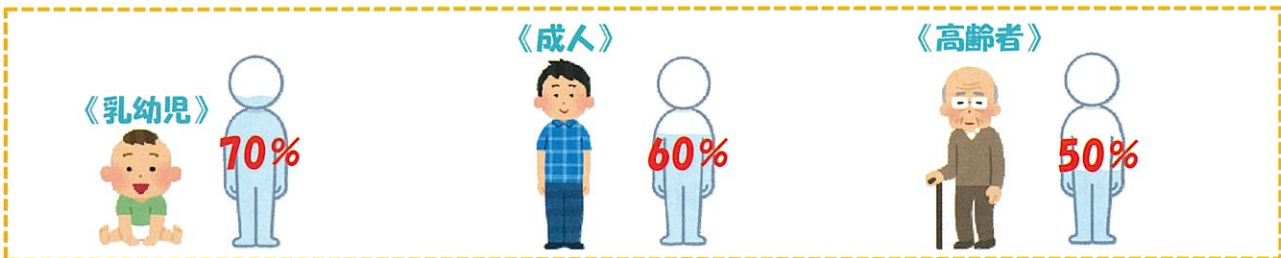


# 健康講座

①  
～栄養科より～

## 脱水と熱中症に気をつけよう

私たちの体はほとんどが体液と呼ばれる液体で満たされていますが、その量は乳幼児では体重の約70%、成人では約60%、高齢者では約50%と違いがあります。体から体液が失われて日常活動や生命維持活動に障害が生じた状態のことを『脱水症』と言います。



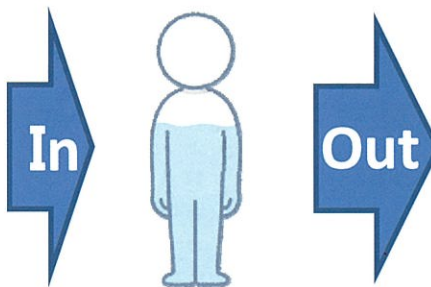
人間は1日に2.5L水が必要です。体内に入ってくる水分量と体外へ出ていく水分量が一定に保たれることで体液のバランスが維持されていますが、脱水症になるとこのバランスが崩れます。

### 【1日の水分摂取量】

食事 1.0L

体内で作られる水 0.3L

飲み水 1.2L



### 【1日の水分排出量】

尿・便 1.6L

呼吸・汗 0.9L



脱水はInとOutのバランスが崩れている状態

脱水症の症状  
軽度の場合⇒めまいやふらつき  
中等度の場合⇒頭痛や悪心  
高度の場合⇒意識障害や痙攣



場合によっては  
命に関わることも！



脱水・熱中症予防のためにも  
こまめに水分を補給してください。

(室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても！)  
熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れます。  
体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。



朝食をきちんと摂る  
ことも大切だよ！



脱水症  
予防

脱水状態になりかけているときは、水分と塩分などが失われる状態のため、水・お茶・ソフトドリンクや、電解質濃度の低いスポーツドリンクは体液が薄くなってしまいます。

体液の濃度を保つための水分(尿)が出てしまい改善されません。

そのような時は特別用途食品として認可されている経口補水液で水分補給をしましょう。



このマークが  
目印です！



※心臓や腎臓の疾患のある人の中には医師から水分の摂取を指示されている場合もあるので注意しましょう。