



当院では、管理栄養士による栄養・食事相談を実施しています。
ご希望の方は、担当医までご相談ください。

夏バテの症状を引き起こす原因は？

- ・水分不足
- ・室内外の気温差
- ・食生活の偏り
- ・睡眠不足

今回は「**水と健康について**」
夏が来る前に！！
早めに対策しましょう



水分補給

暑さに負けないカラダづくりには、コップ1杯を**1日8回**程度飲むのが理想といわれています。一度に大量に飲んでも尿として体外に排出されてしまうだけなので、こまめに補給することが大切です。



※水分制限のある方は必ず医師や管理栄養士の指示に従ってください

水分と言っても、ジュースやコーヒー、アルコール飲料は水分補給に**適していません**。基本的には、水またはお茶を飲むようにしましょう。また、運動を行った後は、汗によってナトリウムも減少しているため、経口補水液を選択すると良いでしょう。



効果的な水分補給に役立つキウイ

汗の99%は水分で、残りが体の機能を維持するためにも大切なミネラルです。だからこそ、夏は水分だけでなく、汗で失われやすいミネラルのチャージも求められます。そこで注目したいのが、水分を豊富に含み、暑さへの順応が早くなることが示されている**ビタミンC**がたっぷりなキウイ。また、**カルシウム**や**カリウム**などのミネラルも含まれているので、夏場の体ケアに最適なフルーツといえるでしょう。

水を飲むのに比べて食べ物に含まれている水分は体内に溜まりやすく、尿として排出されにくい。暑くなると夏バテで食欲がなくなる人も多いですが、**1日3食をしっかり食べる**ことこそが、もっとも効果的な脱水症の予防法なのです。

入る水分

飲料水
1,200ml

食事中的水分
1,000ml

代謝水 ※1
300ml



IN
2,500ml



OUT
2,500ml

出る水分

尿中の水分
1,500ml

便中の水分
100ml

不感蒸泄 ※2
900ml

人間は1日に、**2.5L**の水を身体から出していると言われています。そのため最低でも1日に2.5L以上の水を摂取する必要があります。人間の身体は0.3L分の水を体内で作るため、1L分を食事から、残りの**1.2L分**を飲み水から補給すると良いとされています。

加齢により熱中症のリスクUP

・体内水分量の減少

→一般的に成人の体重の約60%が水分であるのに対し、高齢者では約50%にまで低下します。そのため同じ量の発汗でも脱水の程度が大きくなります。

・感覚機能の低下

→高齢者は脱水症状が進行していても「喉が渇いた」と感じにくく、水分補給を怠りやすいです。

・体温調節機能の低下

→人間の体は暑くなると汗をかき、皮膚血管を拡張させることで熱を体外へ逃がします。しかし、加齢により発汗や皮膚血流量による熱放散機能が低下します。また、皮膚の温度センサーの感度も鈍くなるため「暑い」と感じにくく、熱中症になっても本人は感じていないケースが多々あるのです。

