

管理栄養士 だより

忘れてませんか？ 水分補給

夏は汗をかきやすく、体内の水分が無くなりやすい季節です。体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。上手に水分補給をして、快適な夏を過ごしましょう！

なぜ汗をかくの？ 汗をかく理由としては3つあります。

1 温熱性発汗

気温が高い環境下にいたり、運動したりすることによる発汗のことです。かく量の多い汗で、体温を下げる作用を中心とした発汗です。手のひらや足の裏を除く全身から汗がでます。

2 精神性発汗

緊張や不安による発汗のことです。ワキ、手のひら、足の裏など局所的に汗が出ます。

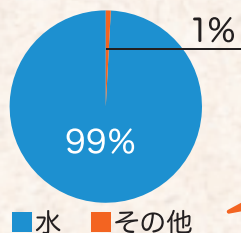
3 味覚性発汗

辛い料理や刺激の強い料理を食べることによる発汗のことです。特に額や鼻から汗が出ます。



水と汗の違い

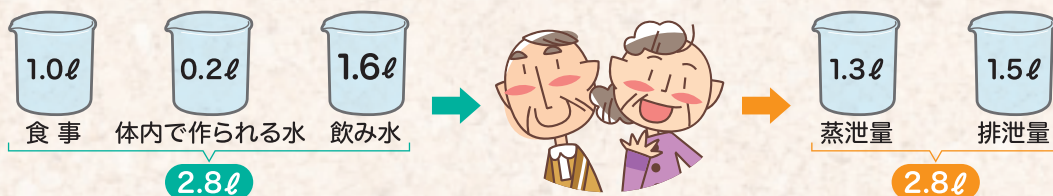
普通の汗の成分は99%が水で、残りの1%に様々な成分が入っています。季節によってそのバランスは変わり、春先～夏にかけてはナトリウムやカリウムが多くなります。



- ・ナトリウム
- ・カリウム
- ・塩素
- ・重炭酸
- ・アンモニア
- ・尿素乳酸

夏を乗り切るためには1日にどれくらいの水を飲むべき？

夏場の1日の汗の量は1.3ℓ、排泄量は1.5ℓ、食事からとれる水分量は平均1.0ℓとされています。そのため、夏場は毎日1.5ℓから2ℓの水を飲む必要があります。



水分摂取のコツ

1 水分を摂るタイミングと量を決める

起床後、おやつ後、運動後、入浴前後、寝る前にコップ1杯などあらかじめ決めておく。

2 食事内容を水分の多い食事に変える

麺類に変える、スープをつける、水分の多い野菜を食べる。

3 間食に水分の多いものを取り入れる

アイスクリームやかき氷、お茶ゼリーや水分の多い果物を食べる。

水分補給に適した飲み物

普段の水分補給では水やお茶を飲むようにしましょう。スポーツドリンク中心の水分補給はカロリーや塩分の摂り過ぎになることがあります。ただし、スポーツの前・中・後の水分補給にはおすすめです。

脱水症がみられたら経口補水液を利用しましょう

経口補水液とは、脱水症の際に飲む水分です。水やスポーツドリンクより電解質濃度が高く、スポーツドリンクより糖濃度が低いため体内への吸収が早いです。以下のような軽度～中程度の脱水症の際に飲みましょう。

- ★ 感染性腸炎や風邪による下痢、嘔吐、発熱を原因とした脱水症
- ★ 食事がとれないことを原因とした脱水症
- ★ 過度の発汗を原因とした脱水症
- ★ 脱水を伴う熱中症



手軽にできる！脱水症セルフチェック

経口補水液を使うタイミングが分からない方は以下の方法で脱水症かどうかチェックしてみてください。



参考：厚生労働省 あんぜんプロジェクト

- 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に戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります。



☆価格(500ml/本)

包装単位価格(税込)

1本	190円
24本/箱	4,080円

経口補水液 OS-1

☆脱水症回復のための1日当たりの目安量

対象	1日当たりの目安量
学童～成人 (高齢者を含む)	500～1000ml(9)/日
幼児	300～600ml(9)/日
乳児	体重1kg当たり 30～50ml(9)/日

※医師、薬剤師、看護師、管理栄養士、登録販売者の指導に従ってお飲みください。

箱で買うと
480円お得です！

飲み込む力が弱い方や、味が苦手な方には塩味を感じにくいゼリータイプもあります



脱水状態に合わせて調節しましょう

経口補水液を家に置いて、もしもの時に備えましょう！

お知らせ

LINE・Instagramを始めました！
各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！



MIYAKO PHARMACY

MIYAKO

みやこ薬局

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店