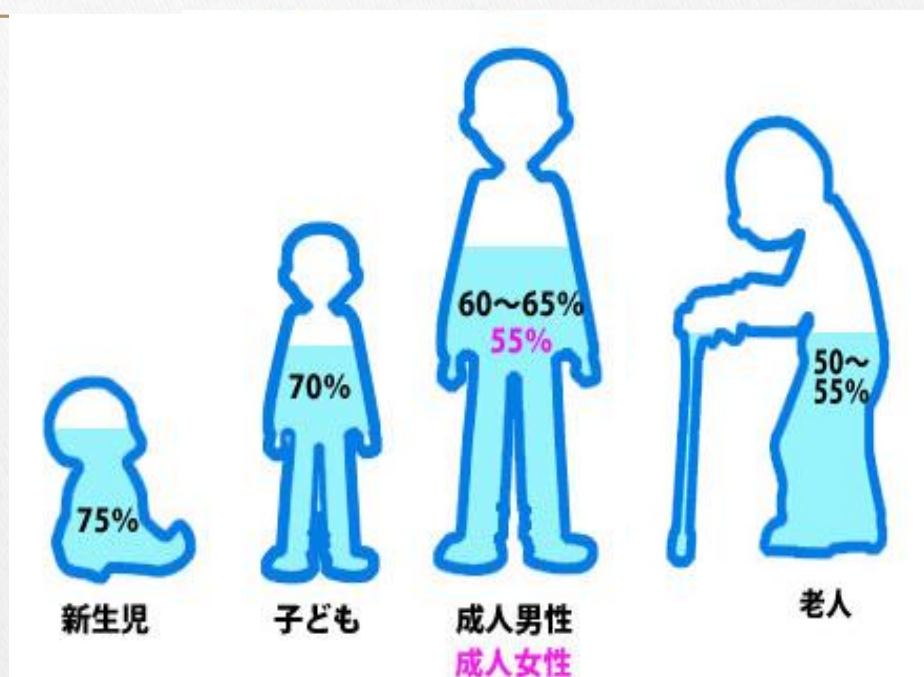


これからの季節は特に水分補給が大事です。1日にどれくらいの水分摂取が必要なのでしょう？



身体の約60%は水で
できています。

年齢とともに水分量は変わっていきます・・・



※不感蒸泄とは、皮膚表面や呼吸気道から体外へと蒸発している水分量

$$\begin{array}{l} \text{尿 (1000ml ~ 1500ml)} + \text{不感蒸泄 (500ml)} + \text{糞便 (200ml)} - \text{代謝水 (200ml)} \\ \hline \text{出ていく水分量} \qquad \qquad \qquad \text{体内で生成される水分} \\ \hline = 1500 \sim 2000 \text{ml / 日} \\ \qquad \qquad \qquad (30 \sim 35 \text{ml / kg 体重}) \\ \hline \text{摂取すべき水分量} \end{array}$$



Heart & Heart

ご注意を！！

感染予防でマスクを着用しているとマスク内の湿度が上がるため、喉の渇きを感じにくくなります。特に高齢者はもともと喉の渇きを自覚しづらく、知らないうちに脱水が進んで熱中症になりかねないです。



朝昼晩の毎食事時	200ml
おやつ時	200ml
寝る前	200ml

1回100ml～200ml程度をこまめに水分を飲むようにして下さい。

3食バランスよく食べていれば、800ml程度は食事から水分をとれています。



下痢・嘔吐・発熱がある場合、電解質を含む経口補水液の方が吸収が早く脱水予防になります。
※糖尿病・腎臓病等の疾患がある方は、医師、看護師、管理栄養士にご相談下さい。



こまめに
水分補給