

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだ Plus プラス 2024.3

かぐれ脱水 水と水分補給



取り扱い薬局



水分補給のポイント



飲み物から

「のどが渇く前」に「こまめに」飲む

のどが渇いた時は、すでに脱水が始まっているサインです。朝起きた時、食事する時、入浴前後、寝る前など1日の中でこまめに飲む習慣をつけましょう。

1日の水分補給の例



水分補給は「水・お茶」が基本

普段の水分補給では、水やお茶など無糖のものがおすすめです。お酒は尿の量を増やし、体の水分を排出してしまうため水分補給には適しません。ジュースなど糖分を含む飲み物は、エネルギー過剰や血糖値上昇にもつながります。



食事から

1日3食とる

食事が不足すると、食事からの水分摂取も少なくなってしまいます。1日3食とることは、栄養補給とともに、水分補給にも大切です。



野菜を積極的にとる

野菜は約90%が水分です。体の調子を整えるビタミンやミネラルも豊富に含んでいます。積極的にとるとよいでしょう。



メニューに汁物を取り入れる

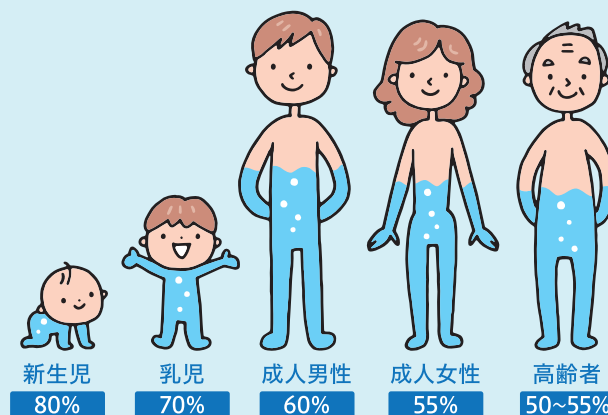
スープやみそ汁は、水分補給に役立ちます。また、汁物以外におかゆや雑炊も、水分を多く含んでいます。ただし、汁物は含まれる塩分に注意が必要です。1日1回など量や頻度を決めて取り入れるとよいでしょう。



かくれ脱水と水分補給

体の水分量の変化

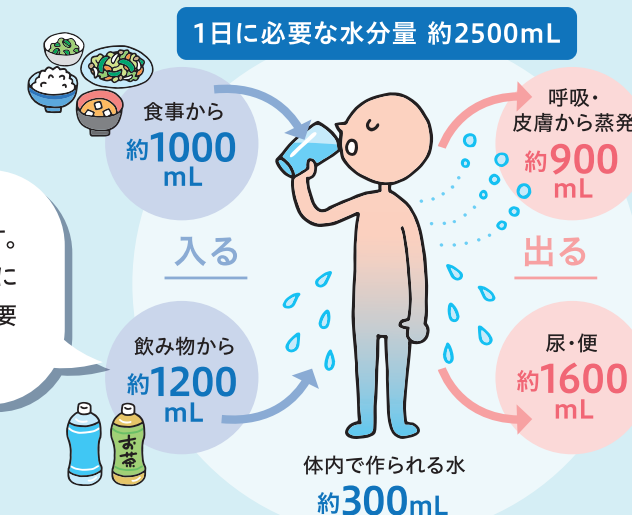
私たちの体は、体重の約60%が水分と塩分(電解質)が混ざった体液です。赤ちゃんの場合はこの比率がさらに高く、80%が水分です。しかし、年齢を重ねると体の水分量は減少し、高齢者では約50%となります。私たちの体に欠かせない「水分」、不足しないように気をつけたいですね。



1日に必要な水分

1日に必要な水分量は、成人男性では約2500mL*とされています。これと同じ量が尿や汗として排泄され、体内の水分(体液)は一定に保たれています。汗を多くかくなど、失う水分が増えると、それだけ必要な水分量も増えるのです。

*必要な水分量は、環境や個々の体質によっても変動します。
*腎臓病・心臓病などで水分を制限されている方は、医師の指示に従ってください。



「かくれ脱水」にご用心!

かくれ脱水は、脱水症の一手手前で、気付かないうちに体の水分が減っている状態です。脱水は夏だけでなく季節問わず起こりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。特に、子どもや高齢者は脱水になりやすいため、日ごろからささいな変化を見逃さないようにしましょう。

かくれ脱水 セルフチェック

- 皮膚がかさつく・乾燥している
- 口の中が渇く・つばが出にくい
- 便秘になった
- 尿の色が濃くなった
- 手の甲をつまみあげて離すとつまんだ跡が3秒以上残る



1つでも当てはまる場合は、**かくれ脱水**の可能性ががあります。

❗ チェックはあくまでも目安です。水分補給をしても改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

子どもと高齢者は脱水になりやすい



成長期は代謝が活発なので、水分が失われやすい
発汗機能や腎機能が未熟なため脱水を起こしやすい



もともと体内の水分量が少ない
食事量の低下(食事からの水分が減る)
のどの渇きを感じにくい

脱水になったら「経口補水液」

脱水になってしまったら、水と電解質を速やかに補うことが大切です。経口補水液の摂取がおすすめです。



水ゼリーとキウイソース



おやつで水分補給は、いかがですか?

カロリーを控えたい方にもおすすめです。ソースは蜂蜜などに変えてもおいしいですよ!アガーがない場合は、少しかためになりますが、寒天でも作ることができます。



材料(2人分)

〈水ゼリー〉

- 水(常温).....1カップ
- アガー.....4g

〈キウイソース〉

- キウイフルーツ(緑).....1個(100g)
- 砂糖.....小さじ2
- レモン汁.....小さじ1/2

作り方

- 1 小鍋に常温の水を入れ、アガーを少しずつ振り入れながらよく混ぜます。鍋を火にかけ、かき混ぜながら2分程度沸騰させ、よく煮溶かします。
- 2 お好みの型にそそぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。
- 3 キウイソースを作ります。キウイフルーツは皮をむき、細かくざみします。
- 4 耐熱皿に3と砂糖、レモン汁を加え、ラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱します。熱いうちにスプーンで混ぜ、冷ましておきます。
- 5 2が固まったら、器に盛り付けます。4のソースをかけて、できあがり。

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー
41
kcal

塩分
0.0
g

※塩分は食塩相当量をあらわしています
※アガーは市販品の栄養価で計算しています