第137号







毎年2月は『<mark>全国生活習慣病予防月間</mark>』です。生活習慣病の一つと言われている 脳梗塞や心筋梗塞は、水分不足によっても引き起こされます。皆さん水分補給は 出来ていますか?寒い季節は水分補給を忘れがちです。さらに、マスクをして いることで喉の渇きに気づきにくくなると言われています。



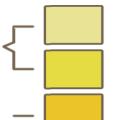
#### 水分の役割

●酸素や栄養素の運搬 ●老廃物の排出

# 尿の色で簡単セルフチェック!

問題なし。 普段どおりに水分摂取を しましょう。

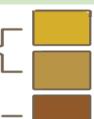
1時間以内に250mlの 水分を摂取しましょう。 発汗していれば500ml の水分を摂取しましょう。



直ちに250mlの水分を 摂取してください。 発汗していれば500mlの 水分を摂取してください。

直ちに1000mlの水分を 摂取してください。

危険な状態です。直ちに 受診してください。







参考HP:看護roo!より

# 水分補給に適した飲み物とは

水・麦茶



水分補給には水やカフェイン0の飲み物が適しています。



緑茶・コーヒ-紅茶など

カフェインの含まれる飲料は利尿作用があるため常飲には 適しません。



ジュース類



ジュースを常飲すると糖分をとりすぎてしまい、生活習慣病の 原因となることがあります。



就寝前

お酒 (アルコール)



お酒は体内の水分を消費し、飲むほど脱水を起こしやすく なります。



(注) 経口補水液

スポーツドリンク > スポーツドリンクや経口補水液など、糖分と塩分を含む飲料は 脱水時に利用し、予防には水をとりましょう。

# 水分摂取の方法とタイミング

1日に必要な水分を8回に分けてコップ1杯(150~200ml)ずつ飲みましょう!



食事も大切な水分

補給の機会です。 1日3回バランス よく食べましょう。 水を一度で大量に 摂取すると体液が 薄まり危険です。

疾患により水分制限がある場合は医師に相談の上、適切な水分補給をしましょう。