

## 脱水・熱中症を防ぐ ～食事からも水分補給

脱水は熱中症のリスクを高めてしまうため、予防として水分補給が大切ですが、高齢の方はトイレに行きたくなるなどの理由で、水分を控えている方が多い印象を受けます。特に夏場は汗をかくため、それに見合った量の水分を補給していないと、体が脱水症状に陥って、血流が悪くなったり血栓ができやすくなります。



### 脱水症状にならないために

人間の体の約60%は水分です。尿や便、呼吸や汗などで水分が排出されるので、1日に2.5ℓの水が必要とされています。

十分な水分補給のために、

- ・のどが渇いていなくても水分補給
  - ・特に身体を動かす時はこまめに水分補給
- といったことを心がけましょう。また、塩分を摂ることも意識しましょう。(高血圧などの方は、主治医と相談してみてください)

それでも“そんなに飲めないわ”という方も多いと思います。水分補給は飲み物からだけでなく、食事からの水分補給もあります。右に、その例を示します。「普段の食事での水分補給」を意識してみてはいかがでしょうか。

### 熱中症かな?と思ったら

次のような症状がある時は、すでに熱中症になっている可能性があります。

- ・立ちくらみやめまい
  - ・こむらがえり(足がつる)
  - ・汗が通常より多い又は少ない
- そんな時は、



- ・涼しい場所へ移動し衣服をゆるめる
- ・首、脇の下、太ももの付け根を冷やす
- ・塩分、水分を補給する

また、意識がはっきりしない、意識がない、けいれんを起こしているような場合は、迷わず救急車を呼びましょう。熱中症で救急搬送される方は、屋外よりも家の中のほうが多いことも知っておいてください。

### 《水分を多く摂れる食事》

(100gあたりに含まれる水分量。単位はg)

|           |      |             |
|-----------|------|-------------|
| レタス       | 95.9 | [参考]        |
| きゅうり(生)   | 95.4 | ご飯 60.0     |
| 豚汁        | 94.4 | 食パン(生) 39.2 |
| ホウレン草(ゆで) | 91.5 |             |
| 紅白なます     | 90.3 |             |
| すいか       | 89.6 |             |
| 夏みかん      | 88.6 |             |
| 切干大根煮物    | 88.2 |             |
| 八宝菜       | 86.0 |             |
| もやしナムル    | 84.4 |             |
| きんぴらゴボウ   | 81.6 |             |
| 筑前煮       | 80.4 |             |



(日本食品標準成分表2020年版より)

上記の食べ物などから水分を摂取できるので、食べられるものから水分摂取を心がけましょう。日々の食事でご参考にしてみてください。

〔富田町病院 通所リハビリ 池田幸子、医事課 岡田和世〕