



栄養科 たより



令和2年9月号

「かくれ脱水に気を付けよう！！」

かくれ脱水とは体の水分が減少し、脱水症状になる手前で、対策が行えていない状態のことを言います。
 コロナ対策でもあるマスクはマスク内の湿度が上がり、喉が渇きにくくなるため、誰でもなる可能性があります。
 今回は、隠れ脱水チェックと予防方法についてお伝えします。

☆「かくれ脱水」チェック～当てはまるものにチェックしてください

- 皮膚につやがなく、かさつきや乾燥がある
- 口の中がねばつく。食べ物がばさついたり、唾を飲み込めないことがある
- 便秘になった。あるいは、以前よりひどくなった
- 手の甲をつまみ離した後、つまんだ跡が3秒以上残る
- 靴下を脱いだ後、ゴムの跡が10分以上残る

※一つでも当てはまるものがある方は、**注意**が必要です！

☆かくれ脱水の予防方法

○こまめな水分補給をする

- ・起床後や入浴前後、就寝前は意識して水分を補給する。
- ・スポーツドリンクは糖分が多いのでコップ1杯の白湯や水をこまめに飲むのがおすすめ！

※コーヒー、紅茶、お酒は利尿作用があり水分補給になりません！

○食事やおやつから水分補給をする

- ・食事としては味噌汁やスープ取り入れましょう。
- ・おやつとしてスイカやみかんなど、水分の多い果物を取り入れましょう！

○加湿器で部屋の湿度を管理する

- ・湿度管理することで体から奪われる水分量を減らすことができます。

室内は**50～70%程度**の湿度が良いでしょう！

☆経口補水液の作り方～脱水症状が起こった方におすすめ！

【材料】

- ・水：500ml
- ・砂糖：20g (大さじ 2・1/3)
- ・塩：1.5g (小さじ 1/4)
- ・レモン果汁：25ml

全て混ぜて完成です。

※果汁を入れすぎると水分の吸収が落ちるので注意が必要です。



診療部
 栄養科