

## 暑い季節になりました。熱中症にも注意しつつ、正しく効果的な水分補給を!!



一般的な成人で1日に出る水分量は約2.5Lです(尿:約1,500ml、不感蒸泄:約900ml、便:約100ml)。夏場はさらに汗をかきますから、意識して水分の摂取を心がけることが重要です。ただ、水分補給として一度に大量の水を摂取すると、かえって体調不良を引き起こしてしまいます。かいた汗の量を目安にこまめに飲みましょう!

そして、汗で失われる塩分(ナトリウム)もきちんと補給することが大切です。

なぜ水だけじゃダメ?  
汗をかいたら  
塩分(ナトリウム)の  
補給も必要!

汗にはナトリウムが含まれています。大量に汗をかくと、体液から水やナトリウムが同時に失われ、体液中のナトリウム濃度が上昇します。この濃度上昇が口渇感を引き起こし、飲水行動が起こるといった仕組みです。

## 塩分(ナトリウム)と糖分を含んだ水分補給が効率的!



市販のイオン飲料などがお手軽ですが、ご自身でも簡単に作れます。

### 作り方



塩分と糖分を同時に摂ると腸で水分吸収が速くなります。

医療的管理・介護・体調管理に困ったらメディナス訪問看護ステーションへ!!  
月1回~利用可能! 頻回訪問可能! リハビリ職と共に包括的に支援しています!

ご依頼・お申し込みは裏面をご利用ください。