

令和8年7月 しがそせい苑 栄養だより

～脱水に注意！！～

7月になり暑い日が増えてきましたね。皆さん体調は大丈夫でしょうか？
この時期は汗をかきやすく脱水症状や熱中症になるリスクが高くなります。
そこで、今月は脱水を予防して元気に夏を過ごすポイントをご紹介します。



～脱水の症状とは？～

身体から水分と電解質（塩分など）が失われた状態

症状：尿の色が濃くなる

口腔内の渇き

皮膚の乾燥、弾力性の低下

立ちくらみなど



人間の体の半分以上（小児約70%、成人約60%、高齢者約50%）は水分です。
摂取する水分より失う水分が多いと「脱水」になり、体に不調が表れます。

～脱水症になりやすいときは？～

- ・汗をかいたとき
- ・水分をとらないとき
- ・食事が少ないとき
- ・空気が乾燥しているとき
- ・マスクをしているとき

※利尿剤を飲んでいる方も注意が必要です。



高齢者が脱水になりやすい理由は様々ですが、大きな原因として筋肉量の減少があります。
筋肉は体で最も多くの水分を含んでいる為、筋肉量が減少すると脱水になりやすくなります。

～脱水症にならないために～

① 3食の食事をしっかり食べる

3食しっかり食べることが基本です。

3食しっかり食べることが出来れば、食事からは約1000mlもの水分が補給できます。



② こまめな水分補給

飲み物からとる水分は1日1200ml～1500mlを目安にしましょう。

コップ1杯分（200ml）を2時間おきにとるようにしましょう。

また、汗をかいたときは、もっと必要になります。



体内の水分は、何もしなくても失われていきます。

積極的に水分を摂りましょう。

理想的な水分補給は、水やお茶になります。

水分としてジュースや清涼飲料、コーヒーなどのカフェインが多く含まれるもの、

アルコールは、体内の水分の排出してしまう、脱水を助長するので避けましょう。

また食欲不振や運動時などはスポーツドリンク、脱水症状が起きた時は経口補水液などを効果的に使いましょう。

