

～しっかり水分補給をして熱中症を防ごう～

熱中症の予防には水分補給が重要です。しかし、水分をただとるだけでは充分ではありません。飲むタイミングや量、飲み物の種類など、適切に水分補給をしていくことが大切です。

1日にどのくらいの飲み物をとればよいか?

ポイント

約1.2ℓ/日

代謝水 約0.3ℓ

食事から 約1ℓ

飲み物から 約1.2ℓ

1 人が1日あたりにとる水分は、普通の生活(大量に汗をかかない)では約2.5ℓ。内訳は食事から約1ℓ、**飲み物から1.2ℓ**、体内で作られる水0.3ℓとなります。汗を多くかく時は、飲み物の量を増やさなくてはなりません。

体に水分が足りない(脱水)のサインは?



ポイント

2 脱水状態のサインには、「のどが渇く」ことや「尿の色が濃い黄色になる」(水分が減って濃くなる)などがあります。

高齢者

乳幼児

暑さやのどの渇きを感じにくくなっているため、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする習慣をつけましょう。

体温調節機能が未熟で暑さに弱いので、注意深く観察して、衣服や空調、水分補給に気を配りましょう。

のどの渇き

尿の色

のどが渇く前に

こまめに

水分補給のコツ「のどが渇く前」に「こまめ」に

ポイント

3 軽い脱水状態ではのどの渇きを感じにくいため、「のどが渇く前」から意識して「こまめ」に少量づつ飲むことが基本です。

入浴するとき

日中活動しているとき

寝る前(夜)と起きた時(朝)

お風呂に入る前と出た後に水分をとる。



作業の休憩ごとに水を飲むなど、こまめに水分補給。外出時は水筒などを持参する。



一晩で約500mlもの汗をかく。寝る前と起床時にはコップ1杯の水を飲む。

水分補給は水や麦茶! アルコールはダメです

望ましい

- ・水
- ・麦茶
- (麦茶はカフェインを含まない)

吸収率が悪い

- ・コーヒー
- ・濃い緑茶
- ・ジュースなど
- (カフェインや糖分を含む飲料)

水分補給にならない

- アルコール飲料
- ・ビール
- ・ワインなど
- (飲むなら水も飲む)

熱中症予防の食事のコツ

やはり**三度の食事をしっかりとる**事!

暑さのために食欲が落ちてしまうと、水分だけでなく塩分も不足し、更に他の栄養素も不足してしまいます。特別の栄養素というわけではなく、三度の食事をしっかりとる事が大切です。

多量の汗をかくような長時間の運動をするときは水分 + 塩分も補給

運動前	運動を始める2時間前に水分補給	運動中	暑い時は30分に1回は水分補給
-----	-----------------	-----	-----------------

※スポーツドリンクには糖質が多く含まれています。糖尿病などで糖質制限をされている方は取り過ぎにご注意ください。また、塩分制限などがある方は医師にご相談ください。

質問:お薬に色々な形や色があるのはなぜですか?

一口に薬と言っても錠剤やカプセル・粉末・顆粒など形状は様々で、色もまたカラフルなものが沢山あります。では、それほど形や色を変える理由はあるのでしょうか?

まず、色や形に特徴をつけることで「赤い血圧の薬」「青い楕円の安定剤」など、区別しやすくなるので飲み忘れを防ぐことにも関わっています。

また、苦い薬が口の中で溶けないようにコーティングするなど、飲みやすさのための工夫だったり、薬の溶ける時間をコントロールするなど、効果の持続性などにも関わっています。その他にも、副作用の軽減など様々な工夫が薬ごとの形の違いを生み出しているのです。

薬を半分に分けて飲んだり、カプセルを分解して中の薬だけ飲んだりすると、本来の期待する効果が得られないことがあるので自己判断は危険です。

お困りの事がありましたら、些細な事でも薬剤師にぜひご相談ください。



かんたん
おいしい
からだに良い

調剤薬局の管理栄養士メニュー

すいかのサイダーゼリー



【材料 2人分】

- <200mlカップ4個分>
- ・すいか.....果肉部分300g
- ・粉ゼラチン.....10g
- ・水.....大さじ4
- ・サイダー.....500ml
- ・レモン汁.....大さじ1
- ・はちみつ.....大さじ1

※材料にはちみつを使っています。1歳未満の乳児には与えないようにご注意ください。

【1人分】エネルギー105kcal 塩分0g

- サイダーは常温に置いておく。すいかはタネを取り小さく切る。
- 水にゼラチンを入れてふやかす。2分ほど置き600Wのレンジで20秒加熱して溶かす。
- ボールにサイダー100cc、溶かしたゼラチン、はちみつを加えてよく混ぜる。
- すいかを③に加えて混ぜる。レモン汁を入れ、残りのサイダーを静かに注ぎ入れる。
- ボールにぴったりとラップをして冷蔵庫で冷やし固め、器に盛って完成。

すいかは約90%が水分で、夏場の水分補給に重宝されています。カリウムを多く含む果肉はリコピンとベータ・カロテンが豊富です。すいかは収穫したときが一番甘く、追熟しないので冷やしてなるべく早くお召しあがりください。サイダーのシュワシュワ感と透明な見た目は清涼感があり、さっぱりするとしたゼリーは暑い時期のおやつにぴったりです。