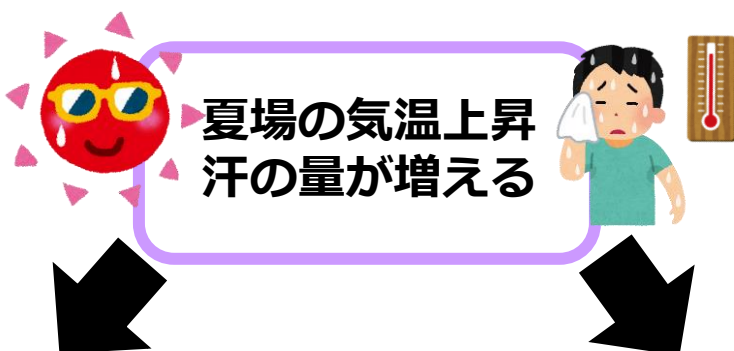


栄養だより 6月 7月号

夏の水分補給

汗をたくさんかいて水分補給が足りないと脱水を起こしたり、必要以上に水分を摂ると身体に負担がかかったり、夏場の水分補給には注意が必要です。今回は夏場の水分の補給のポイントについてお伝えします。



水分補給が不十分だと…

脱水症状
熱中症



水分を摂り過ぎると…

心臓、腎臓、肺への
負担増加



適切な量の水分補給が重要！！

体重を1日の中でこまめに測り、体重の変化から水分摂取量が適切かどうか確認を！



体重増加量の目安



【現在のドライウエイト】 kg

透析が中1日⇒ドライウエイトの3%以内 (+ kg)

中2日⇒ドライウエイトの5%以内 (+ kg)

水分補給のポイント

☑ がぶがぶ飲むのではなく、口を潤す程度を目安に少しずつ口に含み、ゆっくりと飲むように！



☑ 氷1個を口に含んで時間をかけてなめるのも◎
(氷1個 = 15~20mL程度の水分量)



☑ 普通の水分補給は水かお茶でOK
汗で失われたミネラルが含まれ、カリウム・リンが少ない麦茶がおすすめ



☑ 汗をたくさんかいた場合はスポーツドリンクを少しずつ飲むのもOK
糖分、塩分が含まれるため飲み過ぎには注意



☑ 水分量の多い食事（麺類、汁物、お粥、シチュー、カレー、果物、かき氷、アイス、ゼリーなど）を摂り過ぎないようにし、飲水量との調整を



☑ 冷たい飲み物は一気にごくごく飲んでしまい、飲み過ぎによる体重増加だけでなく、胃への負担にもなり胃腸の働きが低下して食欲不振につながることも…飲み物は冷やしすぎないように！



夏バテや熱中症の予防のためには、普段からバランスの取れた食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけ、暑さに負けない体づくりをしておくことも大切です！

