

グレースデンタルクリニック 訪問歯科新聞 7月号



<発行元>

医療法人社団 慶実会グレースデンタルクリニック本院
〒153-0053
東京都目黒区五本木3-25-17
TEL:03-6452-3111
FAX:03-6452-3112



夏の水分摂取量について



暑い夏には特に気になる水分補給や脱水症状ですが、
実は高齢者は季節を問わず注意が必要です。

1日に必要な水分量は2リットル～2.5リットル程度といわれています。

ただし、体調や環境の変化によっては、より多くの水分補給が必要となります。
特に、発熱時・下痢・嘔吐をしたときは要注意です。
実は食べ物からも摂取できる水分もとても多くなっています。

▽ 水分補給の工夫

お水と食べ物でバランス良く水分補給をしましょう

①1日3食の食事に工夫を！

汁物 + お茶コップ一杯 × 3食 = (1200ml)
(200ml) (200ml)

瑞々しい野菜はもちろん、果物などからも水分摂取は可能です。

②水分量・ミネラル・ビタミンの多い食事を心がける

おやつにフルーツなどを取り入れることで、水分とビタミンの補給ができます。

カボチャやキュウリなど旬の野菜でミネラルやビタミンの補給も取り入れてみましょう。

③急にまとめて飲むのではなくこまめに飲みましょう

規則正しい食事を心がけ、就寝前後・入浴前後・活動前後と意識をしてこまめな水分摂取を行うとよいでしょう



● 水分摂取の「目標」と「目的」を示す

たとえば、いつも使っているコップや湯呑み1杯あたりの容量はどれくらいかを把握して、
何杯飲んだかを記録したり、1日分の飲み物のペットボトルを用意して、「**ここにある飲み物は午前中の分**」
「**夕飯前に、ここまで飲みきってね**」というふうを目安を伝えたりすると、わかりやすいと思います。



1. カフェインの多いお茶やコーヒーは要注意

コーヒーや紅茶、濃い緑茶などには覚醒作用・利尿作用のあるカフェインを多く含みます。

お茶を選ぶときはカフェインの少ない「ほうじ茶」「煎茶」「玄米茶」等がおすすめです

2. アルコールは水分補給にならない

ビールや日本酒などのアルコール類は、利尿作用が強く水分がからだに残りにくい
ため、水分補給としての役割には適しません。嗜好品として適量を楽しみましょう。

クリニックからのお知らせ



熱中症に注意！！

もうすぐアツイ夏！！今の時期は、まだ大丈夫！！と思われがちですが…
実は熱中症に注意が必要な時期になっています。

