

♥栄養だより♥

第28号

2017.7



♪.テーマ

脱水症予防



脱水とは・・・

多量の発汗
下痢・嘔吐



体内の水分量の減少



脱水

- ・水分補給不足
- ・食事摂取量不足

- ・熱中症（意識障害、けいれんなど）
- ・脳梗塞、心筋梗塞
- ・シャント閉塞など



脱水予防は、上記の重篤な
疾病予防にもつながります。

(ホロニクスグループより)



脱水症を起こさないためには・・・

- ・一度に大量に飲まず、体重測定をしながら、こまめな水分補給を心掛けましょう。
- ・水やお茶のほか、汗をかいた時には、スポーツドリンクがおすすめです。



注意

※1) アルコールは、体内で分解される際に水分を消費してしまう為、水分補給には適していません。

※2) コーヒー、紅茶などには利尿作用がある為、尿量がある透析患者さんには適していません。

