

脱水にご注意



脱水症とは、体内の水分が減ってしまった状態です。そして減るのは水分だけではなく、水と一緒に電解質という生命の維持に不可欠なものも失われてしまっています。

汗をかくと、のどが渇きますね。これは体が出す脱水の信号ですが、高齢になると、この「のどが渇いた」という信号が出づらくなります。

脱水がすすむと、血液量が減り、全身倦怠や、頭痛、食欲不振、めまい、などが起こり、さらに血液の成分が濃くなることで、思わぬ病気の引き金になったりします。

脱水症にならない為に心がけること

① のどが乾いたと思ったら、すでに脱水が始まっています。

のどが渇く前に飲む習慣をつけましょう。(散歩前、お風呂前など)

② 食事からの水分摂取は結構多いものです。食欲が落ちて食事の摂取量が減っているときは、努めて水分は摂りましょう。

③ たくさん汗をかいたあと、水を飲むだけでは電解質のバランスが崩れてしまいます。でもスポーツ飲料は糖分高め。市販の経口補水液は値段が高め。なので簡単手作り経口補水液のレシピをご紹介します。

<基本> 水1リットル 塩3g 砂糖40g

お好みでクエン酸やレモン果汁などで、アレンジを。