

# 水分摂取について



気温の高い日が続くこの時期は、汗などで身体から失われる水分（体液）が多いため、こまめな水分摂取が必要です。小児や高齢の方は、脱水状態に陥りやすいため、特に注意してください。

1日に必要な水分摂取量（成人）は、個人差はありますが、1200～1500ml、コップで8杯～10杯程度です。この他にも、食事から約1000mlの水分を摂取しています。

水分摂取が進まない時は、水分の多い果物やゼリー等も、水分補給に役立ちます。



## 身体から水分が失われた場合

熱中症や発熱、下痢、嘔吐といった何らかの原因で、軽度から中等度の脱水状態にある場合は、水だけでなく、塩分（電解質）と糖분을バランスよく含む経口補水液を摂取して、体内に速やかに水分を吸収させます。

## ◆◇<sup>けいこうほすいえき</sup>手作り経口補水液の作り方◇◆

①水 1000ml

②砂糖 40g（大さじ4と1/2）

③食塩 3g（小さじ1/2）

④レモン果汁 30ml（大さじ2）



一度加熱して溶かし、冷ますとよい。

### 注意する点

- ・材料の量の割合を変えると、水分の吸収力が弱まります。
- ・糖分が多いため、冷蔵庫に保管し、作ったその日に飲んでください。
- ・糖尿病、心不全、腎疾患、高血圧等の疾患のある方が摂取する場合は、かかりつけ医にご相談ください。
- ・通常の食事が取れ、脱水状態でない時は、特に必要ありません。

