

緑の園ワンポイント栄養

脱水症に気をつけましょう

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、皆さんお変わりありませんか？

まだまだ暑くなるこの季節、気をつけたいのが脱水症です。脱水症とは、体液が失われた状態のことをいい、単なる水不足ではなく、同時に電解質(イオン)も失われた状態のことをいいます。

脱水症の自覚症状は、口の渇きや体のだるさ、口唇や舌が乾燥している、食欲低下などがあります。高齢者の方は軽度の脱水症では症状が判断しにくいのが特徴です。

脱水症の予防方法として、食事以外にもお茶の時間を設けるなど喉が渇いていなくても水分補給をする習慣をつける、水分だけでなく電解質(イオン)も失っているので、経口補水液やイオン飲料などを飲むようにする等、普段の生活から気をつけるようにしましょう。

ただし、持病がある方は市販の経口補水液やイオン飲料を飲むときは、主治医の指示を仰いでください。