

2025 年 8 月号

教えて！管理栄養士さん 体に役立つチェックリスト「脱水症」

暑い日が続いていますね💧

今回は、熱中症の要因にもなる、「脱水症」のお話です。
脱水症に詳しくなって、夏を元気に乗り切りましょう！



湘陽かしわ台病院
認定ケアステーション HP

💧 脱水症とは 💧

水分摂取が減少したり、水分が過剰に失われたりすることで
体内の水分と電解質が不足している状態のことです。

脱水症になると、からだの機能をうまく維持できなくなり、
だるさ、めまい、意識障害などの症状を引き起こします。

また、脱水症を放っておくと、熱中症に移行してしまうこともあります。

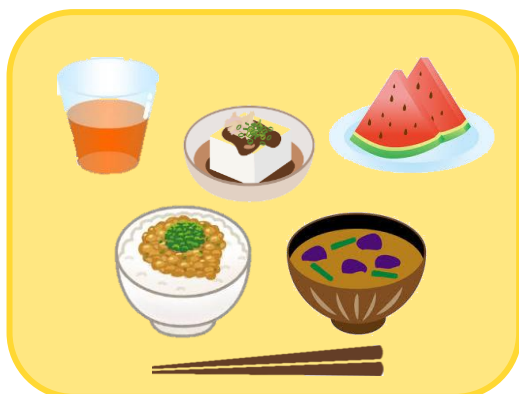


💧 脱水症のチェックをしてみましょう 💧

- ☐ 手や足の指先が冷たい ☐ 舌や唇が乾いている
- ☐ 手の甲の皮膚をつまんだ状態から元に戻るのに 2 秒以上かかる
- ☐ 親指の爪先を押して色が元に戻るのに 3 秒以上かかる
- ☐ 脇のしたに乾いている
- ☐ 尿量がいつもより少ない ☐ 尿の色がいつもより濃い

これらの症状に一つでも当てはまったら、脱水症の可能性が、、
上記の症状に加えて体調不良がある場合は、お医者さんに相談してみましょう。

💧 脱水症予防の食事のポイント 💧



朝食例

こまめな水分補給と
規則正しい食事が
重要です！

飲み物

- ☆ **1 日 8 回**を目安に水分補給をしましょう
- ☆ ミネラルを含む**麦茶**がおすすめです
- ☆ **カフェイン**には利尿作用があるため
控えましょう（緑茶やコーヒーなど）
- ☆ 汗をかいた後は、塩分と糖分を含む
スポーツドリンクで水分補給をしましょう

食べ物

- ☆ 水分が多い**野菜**や**果物**を取り入れましょう
- ☆ **味噌汁**は塩分補給、水分補給になります
- ☆ 特に**朝ごはん**をしっかり食べましょう