

☆KitchenLetter☆

2023年8月 栄養士 中山 綾佳

脱水症状

この季節「脱水症」のニュースをよく耳にします。発汗により、水と電解質で構成される体液が失われることが原因ですが、それにより、身体に様々な症状が生じます。脱水症は症状が出る前に予防することが重要です。予防を日々の習慣とし、楽しく元気な夏を過ごしましょう。

子どもは脱水症状になりやすい

大人の体液は体重に対して60%ですが、子どもの体液は80%もあります。しかしながら、以下のような理由で子どもは脱水症になりやすいです。

- ① 身体が小さい割に汗腺が多く、肌から水分が奪われやすい
- ② 成長期のため、水分の出入りが激しい
- ③ 水分摂取のペースを大人に左右されるため、必要となる前に得られないことがある
- ④ 喉の渇きに気付きにくい
- ⑤ 汗腺の発達が未熟で、汗が出すぎたり、出なかつたりする
- ⑥ 感染症にかかりやすく、脱水症になりやすい

脱水症の症状

- ① 元気が出ない
- ② 微熱が出る
- ③ 尿が出ない
- ④ 尿の色が極端に濃い
- ⑤ 口が渇く
- ⑥ 皮膚が乾燥する
- ⑦ 食欲がない

水分をとるタイミング

汗をたくさんかいた後に多量の水分を摂取すると、体内のミネラルバランスが崩れ、かえって体調を悪くする



摂取に適した飲み物

麦茶…ミネラルを含むため、予防として飲む場合、多少の発汗時、共に向いています。また、水よりも体温を効率よく下げるとも言われています。

経口保水液…身体に吸収されやすい組成であるため、多量の発汗時、脱水症が見られる場合には向いています。しかし、塩分を多く含むため日常的に飲むことには適していません。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

