

# 脱水症に注意の季節です

成人で60%が塩分を含んだ水分  
のどが渴くのは、からだの中の水分バランスが崩れてきたサインです。

## 【成人の体内水分1日当たり（cc）】

からだに入る水分		からだからでる水分	
食事	1,000	尿	1,500
飲料水	1,200	汗	700
代謝水	300	呼気	300
合計	2,500	合計	2,500

## 【水分補給の仕方】

高齢期になると、汗をかきにくくなります。また、喉の渴きを感じにくくなるので脱水に注意が必要です。

### 水分の摂り方

小さめのコップ（150～200cc）×8～9回

朝起きたとき・3回の食事のとき

10時・3時・お風呂の後・寝る前

一度にたくさんの水分を摂ると  
胃液を薄めてしまい、消化不良の  
原因になります



## 【ペットボトル症候群】

急性の糖尿病の1つです。

夏場の暑い時期に水分補給として、スポーツドリンク（清涼飲料水）や炭酸飲料、缶コーヒーなどを1日に何本も摂取してしまい、糖分をとり過ぎること  
糖尿病予備群の方は特に注意が必要です。

スポーツドリンクでも糖分が大量に含まれている製品もあります。

栄養成分表示で確認を！