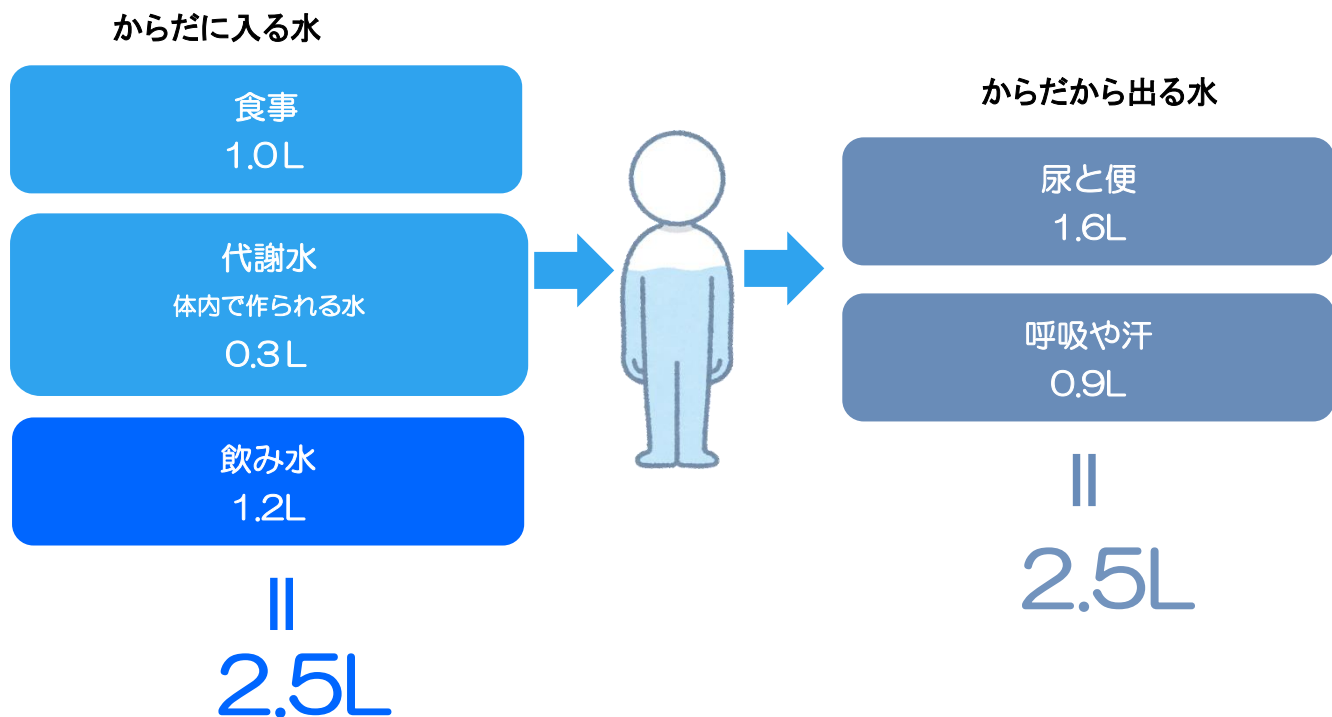


健康のため水を飲もう

毎日暑い日が続きますね。この時期、水分補給は熱中症を予防するためにも特に大切です。

1 日に必要とされる水分量

人間のからだの水分量は、成人で約 60%、小児で 75%、高齢者は約 50%といわれています。水分量を保つためには、1 日に入る水分量と出る水分量のバランスを保つことが大切です。尿や便、呼吸、汗などから 1 日におよそ 2.5L の水分が失われますので、飲み物や食べ物から同じだけの水分を補う必要があります。食事に含まれている水分を約 1L と考え、飲み物から最低でも 1 日 1.2L 程度の水分を摂ることが推奨されています。



水分補給はこまめに少しずつ

のどが渴いていなくても、時間を決めて回数をわけて少しずつ水分補給しましょう！

【水分補給のスケジュール例】



※腎臓、心臓等の疾患の治療中の方は、医師の指示に従ってください。