



水分補給と熱中症予防その1



◎なぜ水分補給が必要なのか？

高齢者は、体重の約50%は体液（血液・リンパ液など）です。

1日1500～2500mlが失われ、失われた水は、食べ物から1000ml、飲み物1200ml、代謝水300mlを作り出し補っています。このバランスを崩さないためにも水分補給が必要です。

※代謝水とは、細胞のエネルギー代謝によって体内に新たに産出された水のこと。
炭水化物や脂肪は、完全な酸化により水と炭酸ガスになり、タンパクは水、炭酸ガスのほかに硫酸、リン酸、アンモニア、尿素などとなる。

◎のどが渇く前に水分補給をすることで予防できる

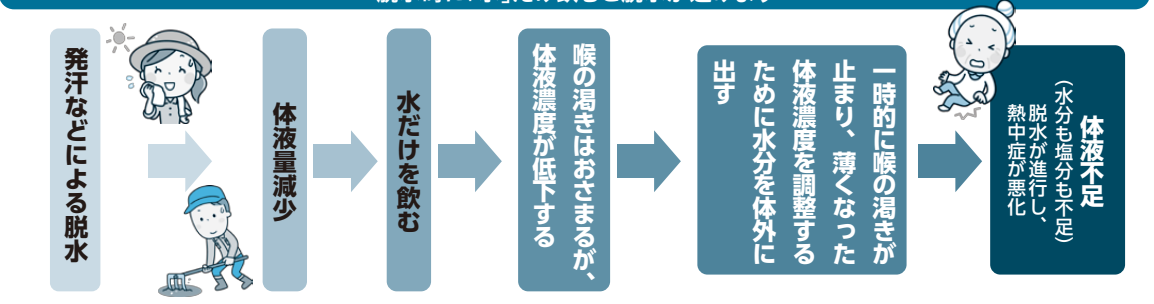
意識してほしいタイミング：入浴の前後、就寝前、起床時、外出前後、車の運転前など1日8回くらい。「のどがかわいたなあ」と思う前に。

必要な量：コップ1杯（200ml）

◎水分補給は、スポーツドリンクより水・麦茶がよい

脱水になった時は、水でなく**食塩水**（濃度0.1%から0.2%）

脱水時に「水」だけ飲むと脱水が進みます



水分補給にならない飲み物
スポーツドリンク（糖分が含まれているため）
アルコール（利尿作用のため）



望ましい飲み物
水や麦茶などカフェインを
含まないお茶



気を付けたい飲み物
コーヒー、紅茶などの
カフェインを含む
飲み物、経口補水液

月刊さかえ6月号より一部抜粋

高齢者パソコン教室 参加者募集のお知らせ

対象者	65歳以上の多久市民でワープロ・パソコンの使い方に興味がある人	申込方法	ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記載の上、郵送してください
開催日時	6月25日(月)～29日(金)の5日間 10時～12時	申込先	〒846-8501(住所の記入は不要) 地域包括支援課
場所	市役所 大会議室西(4階)	受講料	500円(5回分) テキスト代別途必要
申込期間	6月1日(金)から13日(水)まで		

パソコンは
無料で貸出します