

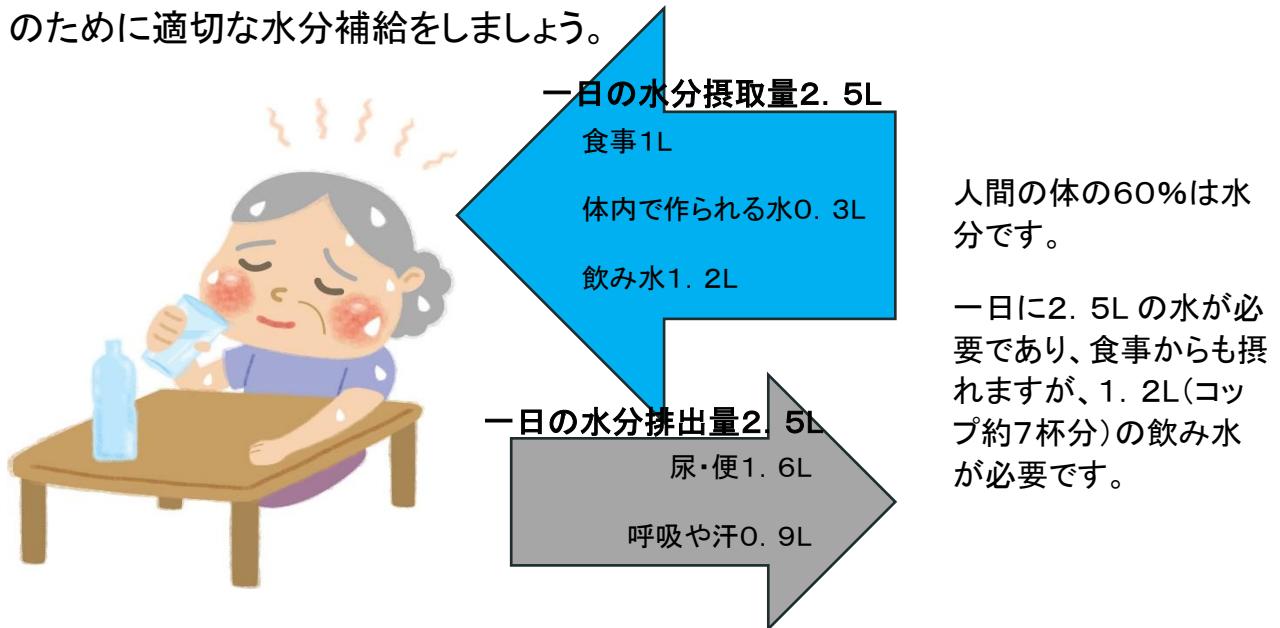


訪問看護新聞



グレース訪問看護ステーション城南

7月に入り、夏日も増えて厳しい暑さになってきましたね。熱中症や脳梗塞予防のために適切な水分補給をしましょう。



- ・定期的に水を飲むよう心掛けましょう(起床後、各食事前、入浴前後、運動前後、就寝前等)。高齢者は喉の渇きを感じにくい場合があるため、意識的に水分を摂ることが大切です。
- ・飲んだ水分は約3時間以内で尿となります。そのため、夜間トイレが心配な場合は就寝前1~2時間は水分摂取を控え、寝る前にトイレをすませることを心掛けましょう。また、すぐ水分補給できるよう、枕元に水分を置いておくと安心です。
- ・水分を多く含む食事もあるため、意識して取り入れることもおすすめです。

例)果物:スイカ、メロン、イチゴ、キウイ等

野菜:きゅうり、トマト、レタス等

ゼリーやプリン、ヨーグルト等

- ・塩分なども同時に補給しましょう。経口補水液やスポーツドリンクで水分補給したり、梅干しや漬物を一緒に摂ったりしましょう。

※以上は一般的な目安であり、個々の体調や活動状況によって必要な水分量や摂り方は異なることがあります。医師のアドバイスを受けながら自身に合った水分摂取方法を取り入れることが大切です。