



水分補給

～早めの熱中症対策を心がけよう！～



近年、厳しい暑さが長く続いて、大変な思いをされている方も多いと思います。熱中症患者の搬送人数は7月から急増し始めます。汗をかきやすい夏は特に水分補給が大切になります。日常生活で意識的に水分補給することで、早めの熱中症対策をしていきましょう！

✔ 脱水とは？

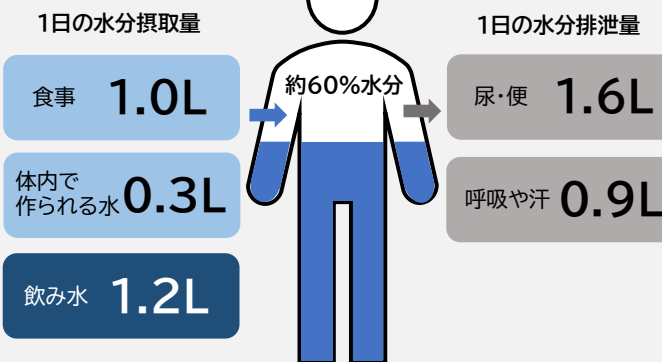
私たちの体は約60%が水分で構成されており、その水分は、飲み水や食事からの水分摂取と、汗や尿、「不感蒸泄」と呼ばれる皮膚や吐く息からの水分排泄で一定のバランスをとっています。

しかし、暑い夏や運動時に多くの汗をかいたり、発熱や嘔吐、下痢が起こるなど、水分排泄量が摂取量を上回ると、体の中の水分量が低下し、脱水状態となります。

一般的に、成人では体重の2~4%の水分を失うと、全身脱力感やめまい、吐き気などの脱水症状が現れます。

特に体が小さく水分の絶対量が少ない乳幼児や、筋肉量の減少によって体水分量が減少し、のどの渇きも感じにくくなる高齢者は、脱水状態が起こりやすいので注意が必要です。

▼成人の1日の水分出納



✔ 経口補水液とスポーツドリンクの違い

汗は水分だけでなくミネラルも含まれているため、高温環境下での作業や運動などで特に発汗が多い場合は塩分・ミネラルの補給も必要です。しかし、それほど汗をかかない日常生活で通常の食事をとっている場合は、食事を通して塩分をとれているため、意識的に塩分摂取を増やす必要はありません。

現在、さまざまな飲料が販売されていますが、状況に応じて適切な飲料を選択することが大切です。

	日常		汗をしっかりとかく運動時等		熱中症
	水	麦茶	イオンウォーター※1 アクエリアスゼロ など	ポカリスエット※2 アクエリアス など	経口補水液 経口補水液 経口補水液
500mLあたり	水	麦茶	スポーツドリンク		経口補水液
糖質	0	微量	14g ※1	31g ※2	12.5g ※3
塩分	微量	微量	0.5g ※1	0.6g ※2	1.46g ※3
特徴	日常では、水や麦茶を飲むようにしましょう！		低エネルギー+ミネラル補給 →日常でも使いやすいですが、糖質・塩分は含まれているため飲み過ぎには注意しましょう	ミネラルだけでなく、運動で消費したエネルギーも一緒に補給できるように糖質が多い設計になっています	脱水症のための病者用食品 OS-1※3など 水分とミネラルを素早く吸収できる塩分が多いので、 日常的ではなく脱水症状が出た時に飲むようにしましょう！

水分補給のポイント！

1日の水分補給スケジュール



コップ1杯：約150mL × 8回 = 1200mL

1日あたり
1.2Lを目安に！



水分補給は食事でも！

◎水分が多い食品を取り入れてみましょう

- ・野菜(きゅうり、レタス、トマト、なす、白菜など)
- ・果物(スイカ、なし、もも、みかん、パイナップルなど)
- ・豆腐や卵豆腐
- ・その他(ゼリー、シャーベット、プリンなど)

◎汁物を1品に加える

- ・水やお茶ばかり飲むのがしんどい時は、食事に汁物を加えてみるのも1つの方法です！
- ・水分、ミネラルの補給になりますが、塩分の摂り過ぎにもなりやすいので注意しましょう。



【運動時】運動の前後にプラスで水分補給を！
状況に応じて、スポーツドリンクなども取り入れましょう。



水分補給のポイント

- ・喉が渴いていなくても、体から水分は失われています。スケジュールに合わせて意識して飲んでみましょう！
- ・コップに注いだり、1日に飲む量をペットボトルなどに用意して飲んだ量を見える化することも大切です。



おすすめ一品料理

トマト香る夏野菜のつけごはん <一人分>

エネルギー：532kcal、たんぱく質：18.7g
脂質：15.4g、塩分：1.8g



材料(2人分)

ご飯	2膳分程度
豚肉(肩ロース薄切り)	160g
ズッキーニ	1/2本
なす	1/2本
トマトジュース(無塩)	200mL
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2
大葉	4枚

作り方

- ①豚肉：食べやすい大きさに切る。
- ②ズッキーニ・なす：輪切りにする。
- ③大葉：千切りにする。
- ④鍋に油をひき、豚肉を炒め、色が変わってきたら、ズッキーニ・なすを加えて炒める。
- ⑤トマトジュースを加え、中火で煮立たせたら、しょうゆとみりんを加える。
- ⑥野菜に火が通ったら、塩と粗びき黒こしょうで味をととのえる。
- ⑦ご飯を器に盛り、⑥をかける。
- ⑧最後に③をのせる。

旬の野菜で夏バテ対策！



夏野菜は、水分とカリウムを豊富に含んでいるため、尿とともに熱を排出し、体内から余分な熱を逃すはたらきがあります。また、トマトは加工品のジュースを使用することでカリウムアップしつつ、スープにすることで食事からも水分をとれるレシピとなっています♪ご飯にかけなくても、スープだけでも美味しく召し上がっていただけます。

オクラとパプリカのだしジュレ和え <一人分>

エネルギー：58kcal、たんぱく質：1.5g
脂質：2.1g、塩分：1.2g



材料(2人分)

オクラ	4本
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
和風顆粒だし	1g
水	150mL
みりん	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
ゼラチン	1.5g(小さじ1/2)
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②①を大さじ1小皿に取り、ゼラチンを振り入れておく。
- ③オクラ：塩をふり、まな板の上で転がす。水で洗ってガクを取り除き3等分に切る。
- ④赤・黄パプリカ：横半分、縦4等分に切る。
- ⑤フライパンにごま油を入れ、③④を炒め、焼き色がついたら器(調味液が入る大きさの器)に取り出す。
- ⑥①を鍋に入れ火にかける。沸騰直前で火を止め、②を加えて溶かし、⑤の器に入れる。
- ⑦粗熱がとれたら、2時間程度冷蔵庫に入れて固める。★器の周りを氷や保冷材で冷やすと早く固まります。
- ⑧固まったら、皿に盛る。

ジュレにすることで、水分補給もしつつ、さっぱりと食べることができます！一晩冷やすとしっかり固まりますが、作った後2時間程度冷やした柔らかいジュレの状態が美味しくておすすめです♪

このコーナーの
担当栄養士
三浦



こんにちは！ 訪問看護です

このコーナーの担当は
訪問看護ステーションすずらん
看護師 古屋



～ご自宅で安心して生活できるよう24時間365日お支えます～

訪問看護とは、看護師が在宅で療養されている方のご自宅に伺い、医療的ケアや日常生活の支援、心のケアを行うとともに、ご家族からのご相談にも応じるサービスです。医師やケアマネージャーなどの多職種と連携をとり、生活全体のご支援をいたします。

Q. 退院することになったけど、管がはいたまま家に帰るのが不安で…

(医師の指示のもと) 医療処置や医療機器の管理を行います

Q. 最後を自宅で過ごしたいと本人は望んでいるけど何かあったら不安だわ

24時間365日の対応ができます



Q. 最近よく転ぶようになったの

理学療法士や作業療法士によるリハビリを自宅で受けられます

こんなお困りごとはありませんか？

Q. 物忘れがひどくなってきて困ることが増えてきたんだけど…

安心して生活できるように、医師やケアマネージャーと連携して対応します

Q. 気分の浮き沈みがあってしんどいの

薬の管理や生活リズムの調整、ストレスへの対処法を一緒に考え、精神の安定を図ります

●どんな人が受けられるの？

赤ちゃんから高齢者まで、訪問看護を必要とするすべての方がご利用になれます。

●どんな人が来てくれますか？

看護師、保健師のほか、リハビリテーションのために理学療法士、作業療法士などがご訪問します。

●誰に相談したら受けられますか？

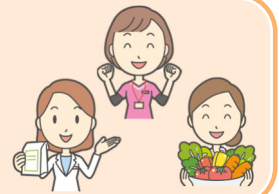
かかりつけ医やケアマネージャー、地域包括支援センター、またはお近くの訪問看護ステーションにご相談ください。

●訪問看護の費用はどのくらいかかりますか？

介護保険と医療保険が利用できます。かかった費用の自己負担分は保険の種類や所得、年齢によって異なるため、ご相談ください。

ポイント

すずらん薬局グループの訪問看護では、薬剤師や管理栄養士とも連携し、医療と生活の両面からお支えます！



訪問看護ステーションすずらん

広島市南区西旭町10-5-104

TEL 082-236-9009

訪問看護ステーションすずらん中央

広島市中区十日市町1-6-18

TEL 082-299-0534

訪問看護ステーションすずらん中央サテライト

広島市佐伯区千同1-14-25

TEL 082-299-1236

使えますか？

マイナ保険証

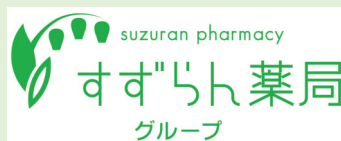
データに基づくより良い医療を受けられる

突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる

救急時や災害時にも安心！

注目！

お手元の健康保険証の有効期限が切れたあとは、**マイナ保険証**が**資格確認書**で医療機関・薬局にて受付をしてください。



すべての病院・医院の処方せんを受付致します

LINEで処方せん受付できます！

つながる薬局



お薬手帳機能もついてます
詳しくはスタッフまで

