



隠れ脱水に気をつけて

コロナ禍の影響で、普段からマスクを着用する方が多いのではないのでしょうか？これからの季節で気になるのが熱中症ですね。「**マスク脱水**」という言葉をご存知でしょうか？マスクを着用していると、**口の中がいつもより熱がこもりやすくなっています**。蒸れを感じる方も多いと思いますが、マスク内の温度が上がることで、**喉の湯きを感じにくくなる**こともあります。また、外ではマスクを外しにくいいため、水分補給が少なくなることも問題です。



これまで以上にこまめな水分補給を心がけましょう



朝食を抜いていませんか？

「**食事=水分摂取**」です！

寝ている間に身体からは汗として水分が出ています。起きたときには身体に水分がすくない状態です。時間がない、食欲がないなどが理由で朝食を抜いてしまうと水分補給ができません。ですので、朝食が食べられないときも、水分だけはとりましょう。



また、コーヒーを飲むだけというのも注意が必要です！コーヒーには利尿作用があり、身体の外へ水分を出してしまうため、あわせて水やお茶も飲むように心がけましょう。

かくれ脱水のサイン

- 食欲がない
- 口の中が乾く、ねばつく
- 指先が冷たい
- 肌が乾燥している
- 便秘気味



『**食欲がない、食事が減った**』は重大なサイン！

食事が減って、体の中の水分が減ると、胃や腸への血液の流れが悪くなり、消化吸収もスムーズにいかなくなります。そうすると、栄養がとれず、疲れやすいといった症状がでます。

すると、さらに食欲が減り、水分摂取量も減って脱水がすすみます。

水分がとれていても、食事がとれなくなったら、早めの受診を!!



経口補水液について

最近では、ドラッグストアなどでいろんな種類の経口補水液が販売されています。食事が摂れない、発熱、下痢など脱水の場合にはオススメです。塩分制限が必要な方には**注意が必要です!**



人気の塩あめ
1粒約0.1gの

塩分があります。

くれぐれも、食べ過ぎには注意しましょう。



500mlのペットボトル
1本の塩分は1.5g

約1食分の塩分がとれてしまう!
脱水予防のために、こまめな水分摂取が何よりも大事です!!

