

# 栄養だより

2024年7月発行

江藤病院 栄養管理部

## 脱水症予防について



気温も高くなってきて、夏が本格的に始まってきました！暑くなってくると、汗をかきやすく、脱水症になりやすくなります。1～4のポイントをおさえて、脱水症を予防しましょう！



熱中症(脱力感、倦怠感、めまい、悪心など)  
脳梗塞 心筋梗塞  
などのリスクが高まります！

死に至ることも  
あります！

### 1 こまめな水分補給

一度にたくさん水分を取っても、吸収できなかった水分は排泄されてしまいます。喉が渇く前に、コップ1杯程度の水分補給をしましょう！



### 2 食事をしっかりとる

飲み物からだけでなく、食事からも水分を摂取しています。3食しっかり食べることで、水分を補給できます。キュウリやトマトなど水分の多い夏野菜がおすすめです。



### 3 利尿作用の高い物は避ける

コーヒーや緑茶などカフェインの多い飲み物や、アルコール類、高血糖になりやすいジュースは避け、水や白湯、カフェインを含まない麦茶などを飲みましょう。



### 4 経口補水液も活用！

汗をかくことで水分とともに塩分も体から失われます。そんな時は水分と電解質を含む経口補水液を摂取しましょう。塩分と糖質を含むので、飲みすぎには注意！



7月のコラム 【夏野菜】



\*\*\*\*\*

夏は食欲がおちて野菜不足になりがち！だからこそ野菜の摂取が大切です。夏野菜はトマトやキュウリなど彩りが良いだけでなく、水分やカリウム、βカロテン、ビタミンC、Eを豊富に含んでいます！他にもナスやオクラなどもおすすめです。夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

管理栄養士による

食事相談を実施しています！



#### ★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

#### ★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

#### ★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。

7月号は、四国大学 管理栄養士養成課程の学生が作成いたしました。