

5月 ほけんだより

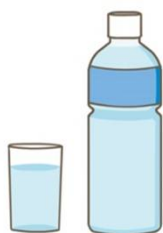
すいぶんほきゅう いしき 水分補給を意識しましょう



あつ かん ひ ふ
暑さを感じる日が増えてきましたね。

あせ だっすい お だっすい からだ なか ひつよう すいぶん た
汗をかくと、脱水が起こりやすくなります。脱水というのは、体の中の必要な水分が足りなく
なる状態のことです。

かわ しょくよくげんたい だっすいしょうじょう お
のどの渇きや食欲減退などは、脱水症状を起こしかけているサインです。



だっすい いちにち すいぶん よ
では、脱水にならないためには1日にどれくらいの水分をとったら良い
のでしょうか？

せいべつ ねんれい たいかく あせ りょう か おとな いちにち ひつよう
性別や年齢、体格、汗をかく量などによっても変わってきますが、大人が1日に必要とする

すいぶんりょう たいじゅう あ ミリリットル い た もの ふく
水分量は体重1 キロ当たり 45～50 ml と言われています。これには食べ物に含まれてい

すいぶん たいしゃすい こきゅう たいしゃ う すいぶん はい
る水分や、代謝水といわれる呼吸やエネルギー代謝によって生まれる水分も入っています

あ たいじゅう ひと ひつよう いんすいりょう
それを合わせて考えると、たとえば体重50 キロの人に必要な飲水量は、ふつうサイズ

ほんぶん
(500ml)のペットボトル2本分くらいということになります。

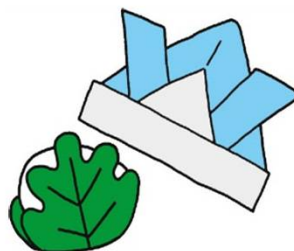
だっすい お すいぶんほきゅう ころろが
脱水を起こさないためにこまめな水分補給を心掛けましょう。



5月の予定

たいじゅうそくてい
9(月)～13(金)体重測定

ふくいそくてい
16(月)～20(金)腹囲測定



いそがいい しそうだんび みうらいしらいしょ
13(金)磯貝医師相談日/20(金)三浦医師来所