

# 栄養だより 7月号

## ★熱中症に気をつけよう★

I. 体にはどのくらいの水分が蓄えられているの？  
体重に対して、乳児は約70%、成人男子は約60%、**高齢者は約50~55%**といわれています。



排泄(尿・便)、呼吸、汗などから1日におよそ2500mlの水分が失われます。そのため、**1日に2ℓは水分を摂る必要があります**(水分制限されている方以外)

## II. 高齢者が水分不足を起こしやすい主な理由

- ①筋肉量の減少
- ②感覚機能の低下
- ③腎機能の低下
- ④食事量の減少
- ⑤食べ物からの水分・電解質摂取量の不足
- ⑥極度に水分を控える
- ⑦利尿剤の服用



水分を摂りましょう！！



脱水症  
予防