

水分補給は1日 **1.2ℓ**



食事で得られる水

1.0ℓ



体内で作られる水

0.3ℓ



飲み水

1.2ℓ



IN

1日の水分摂取量

OUT

1日の水分排出量

成人の体の水分は
体重に対して
60%ですが、
加齢とともに
減少していきます。

尿や便

1.6ℓ



呼吸や汗

0.9ℓ

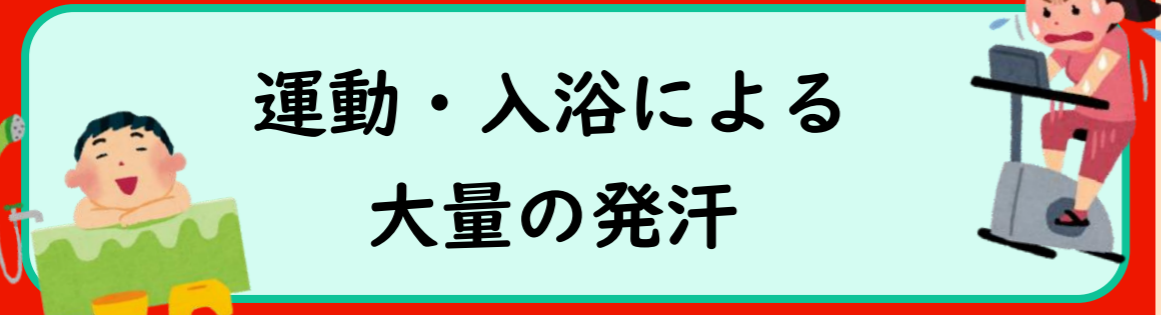


脱水に注意！！

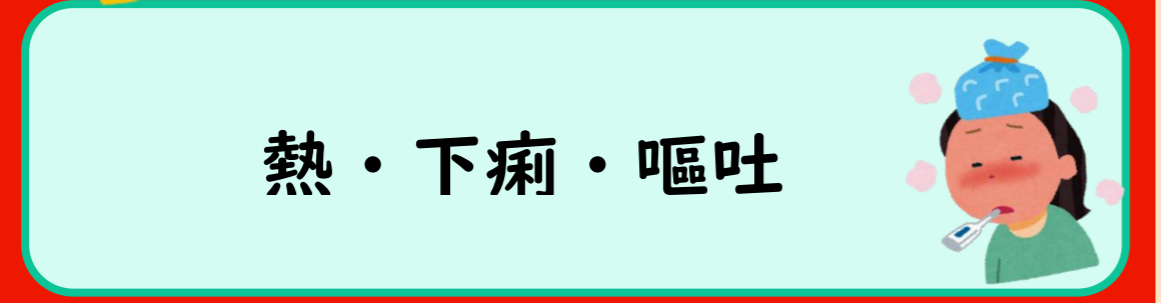
脱水とは：身体から「水分」と「電解質（塩分など）」を失うこと。

排泄増加

運動・入浴による
大量の発汗

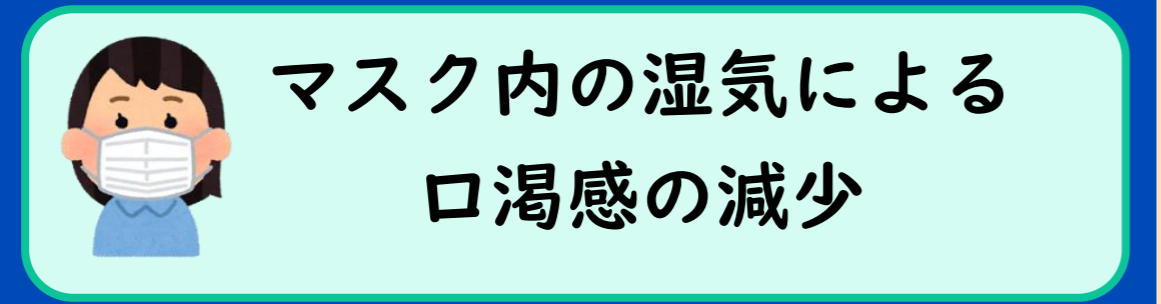


熱・下痢・嘔吐

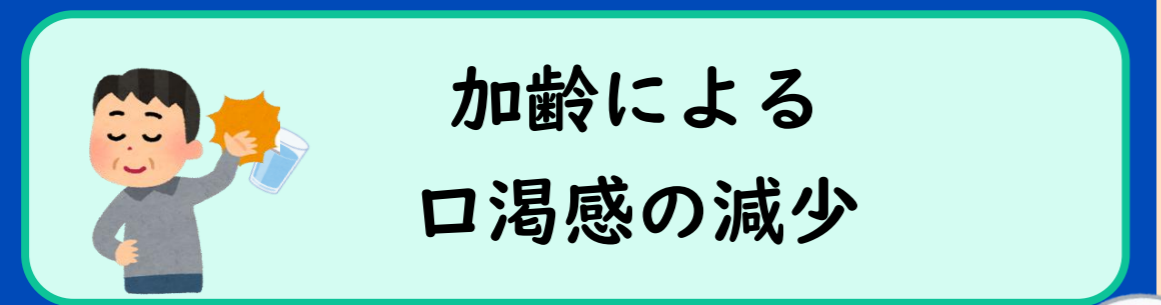


飲水量低下

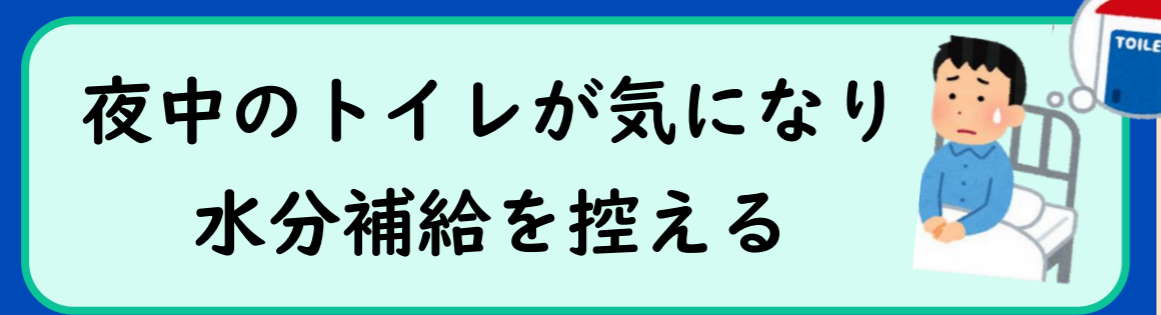
マスク内の湿気による
口渇感の減少



加齢による
口渇感の減少



夜中のトイレが気になり
水分補給を控える



体内水分量の減少

脱水



熱中症



脳梗塞



心筋梗塞



水分摂取のタイミング

高血圧や心臓・腎臓に疾患のある方は主治医の指導のもとで摂りましょう。

日常生活

喉が渇く前に水分補給をしましょう。



水・お茶

軽い運動 入浴



スポーツ ドリンク

糖分も多く含まれているので摂りすぎには注意！！

多量の発汗 熱中症・発熱 下痢・嘔吐



経口補水液

コーヒーや紅茶などの大量のカフェインを含むものやアルコールは尿量を増やし体内の水分を排泄してしまいます。一緒に水を飲むことを忘れずに！！

水分摂取の目安

