

防ごう脱水症！

この季節、「脱水症」のニュースをよく耳にします。発汗により、水と電解質で構成される体液が失われることが原因ですが、それにより、身体に様々な症状が生じます。脱水症は症状が出る前に予防することが重要です。予防を日々の習慣とし、楽しく元気な夏を過ごしましょう。

◎子どもは脱水症になりやすい！？

大人の体液は体重に対して60%ですが、子どもの体液は80%もあります。しかしながら、以下のような理由で子どもは脱水症になりやすいです。

身体が小さい割に汗腺が多く、肌から水分が奪われやすい

水分摂取のペースを大人に左右されるため、必要となる前に得られないことがある

成長期のため、水分の出入りが激しい

喉の渇きに気づきにくい

汗腺の発達が未熟で、汗が出すぎたり、出なかったりする

感染症にかかりやすく、その際、脱水症になりやすい

◎脱水症の症状

元気が出ない

微熱が出る

尿が出ない、尿の色が極端に濃い

口が渇く

皮膚が乾燥する・弾力がない

食欲がない

様子がおかしいと感じたら、早めに医療機関にかかりましょう!!

◎摂取に適した飲み物、そうでない飲み物

汗をかいていないときなど、日常的な水分補給としては向いていますが、ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと、体内バランスを悪くします。

水

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いています。ただし、糖分が多いので、摂りすぎに注意が必要で、日常的な予防として飲むことには適していません。飲む場合は2倍に薄めることをおすすめします。

スポーツドリンク

水分補給にはなりますが、カロリーが高いです。日常的に予防として飲むことには適していません。のどが渇いたときに飲むことはやめて、おやつするときなど時間を決めたとで飲むようにしましょう。

牛乳・ジュース

身体に吸収されやすい組成であるため、多量の発汗時、脱水症状が見られる場合には向いています。しかし、塩分を多く含むので、日常的に飲むことには適していません。病気の時に医師の指導のもとで使用しましょう。

経口保水液

ミネラルを含むため、予防として飲む場合、多少の発汗時、共に向いています。また水よりも体温を効率よく下げるとも言われています。

麦茶

★7月は食育で【とうもろこしの皮むき】と【野菜スタンプ】をします。

(りす組以上)