



令和8年8月 第260号

カリタス便り



「かくれ脱水」を防ぐ3つのポイント



内科医師 大久保和昭

「かくれ脱水」とは、自覚症状がないまま体液が減り、熱中症の一手手前になっている状態です。室内でもエアコンによる乾燥などで水分は失われるため、早めの対策が肝心です。

① 喉が渇く前の「時間決め飲み」

脳が「渇き」を感じる頃には、すでに脱水が始まっています。起床時、食事中、入浴前後、就寝前など、時間を決めてコップ1杯ずつこまめに飲む習慣をつけましょう。



② 「食事」で水分と塩分を補う

水分は飲み物だけでなく、食事からも補えます。特に夏野菜やスープ、味噌汁は、水分と一緒に失われがちな塩分や電解質を効率よく摂取できるため、夏バテ予防にも効果的です。



③ 尿の色で「脱水度」を確認

最も確実なチェック方法は、トイレでの尿の色です。薄い黄色なら正常ですが、色が濃くなるほど水分不足のサインです。オレンジ色や茶褐色に近い場合は、すぐに水分と塩分を補給し、涼しい場所で休みましょう。



まだまだ暑い日が続きますが脱水・熱中症を予防し
この夏を乗り切りましょう。

お知らせ

8月11日（火）祝日、8月13日（木）～15日お盆休み
お薬が切れぬようにご来院ください。