



栄養課ニュース



7月になり、まもなく夏がやってきます。今年の夏も例年通り、猛暑になると予想されています。そんな暑い季節に気を付けたいことが「脱水」です。



「脱水」ってなんですか？

体から水分や塩が失われ、体の調子が悪くなることです。



<こんなときは脱水かも？>



肌の乾燥が気になる ・ 口の中がパサパサしている ・ 便秘が気になる
足がむくむ ・ 手の甲をつまんで離すと、その跡が3秒以上残る



<脱水対策をしよう！>



こまめに水分をとろう ⇒ 寝る前、起床時、入浴前後、排泄後、運動時など
気がついた時に水分をとるようにしよう。



1日 1L 飲みましょう ⇒ 水分だけでコップ約5杯、飲むようにしましょう。

ジュースより、お水やお茶、スポーツ飲料が良いです。



水分補給は 早めに こまめに！



☆栄養指導について☆



当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。患者様個々の食習慣や食生活などを考慮し、分かりやすい指導を心がけています。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出下さい。

