



色とりどりの紫陽花が綺麗に花を咲かせているのを見かけるようになり梅雨の気配を感じる季節となりました。今年は、ラニーニャ現象により去年の暑さを上回る、史上最高の暑い夏がやってくる可能性があると言われています。水分補給のコツについてお伝えします。

💧💧💧 水分不足のサイン 💧💧💧

のどが渇く 🍷

「のどが渇いた」と感じた時は、すでに脱水が始まっています。のどの渇きを感じる前に水分を摂りましょう。

トイレの回数が少ない 🚽

尿意の頻度は個人差がありますが、3時間以上尿意を感じない時は水分不足の可能性がります。

尿の色が濃い 💧

正常な色は薄い黄色です。脱水状態だと濃い黄色になります。水分不足により量が減り、尿の色素（ビリルビン）の濃度が高くなるためです。

🍷 水分補給のコツ

一度に飲む量を減らし、回数を多くする

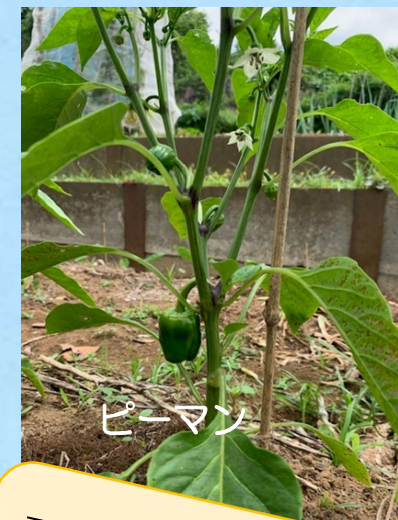
せっかたくたくさん飲んでも一度では吸収できず尿とともに排泄されてしまいます。少量を数回に分けて飲むと体内に吸収されます。

水分補給を拒否したら？

ミネラル豊富な麦茶や水はお勧めしますが、まずは「今、飲みたい物」を飲んで水分を補給しましょう。果物や、スープなど水分量の多いものを食事にと水分補給に繋がります。



♡にみえるかな？



ステーション横の花壇です
紫陽花が咲きました～！

こちらはスタッフの家庭菜園
夏野菜が元気に育っています
収穫が楽しみです(^-^)/



山椒とミントもあります
とってもいい香り♪



公益財団法人・横須賀市健康福祉財団
よこすか訪問看護ステーション
編集 秋本 本吉 畑山

