



梅雨がやってきたと思ったら急に暑くなりましたね。
できるだけ規則正しい生活を送り、夏を乗り切りましょう！

水分摂取 上手にできていますか？



人間の身体は、体重の約60%を「体液」と呼ばれる水分が占めています。体内に出入りする水分量が一定に保たれることで体液のバランスは維持されています。汗をかく今の時期は、水分摂取不足から、脱水や膀胱炎、血圧の低下によるふらつきなど、様々な症状が出やすくなります。最悪の場合は体温が上昇し、熱中症になります。

上手に水分摂取ができるよう心がけましょう。

水分摂取のポイント！



1.こまめに飲みましょう

一度に吸収される水分の量はコップ1杯(200ml)程度です。一度にたくさん飲んでも胃腸に負担がかかるだけで意味がありません。こまめに飲みましょう。

2.寝起きにコップ1杯の水を摂取しましょう

寝起きの水分補給は、就寝中に汗で失われた水分を補うだけでなく、胃腸が刺激され、便秘の改善や予防にも有効です。

3.寝る前にコップ1杯の水を摂取しましょう

夜間の排尿を心配して寝る前の水分摂取を控えていませんか？寝る前にコップ1杯の常温のお水か白湯を飲むことで、血流が良くなり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが低下します。また就寝中には平均150ml～200mlの汗をかくため、水を飲むことで脱水予防にもなります。

4.入浴の前後、運動の前後に水分を摂取しましょう

高齢者は喉の渇きを感じにくくなっています。喉が渇いてから飲んだのではタイミングとして遅いので、入浴の前後、運動の前後、外出の前後などに水分を摂るよう習慣づけましょう。

5.カフェインの含まれている飲み物やアルコールは控えましょう

カフェインの多く含まれているコーヒー、紅茶、緑茶などは利尿作用が高く、摂取しても尿として出てしまいます。またアルコールにも利尿作用があります。

できるだけ、水や、麦茶を摂取しましょう。麦茶にはミネラルが含まれています。
汗をよくかく今の時期はおすすめです。



一日にどれくらいの水分を摂ったら良いのか、わからない方はスタッフにお尋ねください。



ペットボトル症候群って何？



ペットボトル症候群とは、正式には「ソフトドリンク(清涼飲料水)ケトosis」と呼びます。

炭酸飲料や清涼飲料水を多く飲むことによって、高血糖になり、体内のケトン体が過剰になった状態をいいます。意識がもうろうとしたり、昏睡状態に陥ったりします。

缶コーヒー、スポーツドリンク、炭酸飲料、野菜ジュースや果物ジュースなどには糖分がたくさん入っているものがあります。ゼロキロカロリー、ノンカロリー、カロリーオフなどの表示があっても全く0キロカロリーではないことがありますので、注意が必要です。

症 状

基本的な症状は糖尿病と同じです。
のどが渇く・尿が多くなる・倦怠感・
イライラなど

発症しやすい人

10～30 代の男性に多く、お茶や水のかわりにペットボトル飲料を大量に飲んでいる人。運動後に大量にスポーツドリンクを飲む人も注意してください。

- できるだけ冷蔵庫にペットボトル飲料を常備しないようにして、普段の水分摂取は麦茶や水を飲むように心がけてください。
- OS-1 は、熱中症の疑いのある時や、大量に汗をかいた時、嘔吐や下痢で水分が摂取できない時のために常備しておきましょう。普段の水分摂取に OS-1 を飲むのは、塩分も含まれているため注意が必要です。
- 水分摂取について疑問のある方は、診察時にお気軽にお問い合わせください。



2025 年度の各種健診はじまっています



加藤内科で実施している健診

- ・特定健診(後期高齢者医療健康診査)・・・受診券をお持ちの方いつでも受けられます
- ・肺がん検診/結核検診・・・40 歳以上の方 毎年受けられます
- ・胃がん検診(胃内視鏡検査)・・・50 歳以上の方で偶数年齢の方 1 回/2 年
- ・胃がんリスク健診・・・35 歳～49 歳の方 一生に 1 回のみ
- ・大腸がん検診・・・40 歳以上の方 毎年受けられます
- ・前立腺がん検診・・・50 歳～69 歳の方 偶数年齢の方 1 回/2 年