

毎日の水分補給 ~体のうるおいは元気の秘訣~

私たちの体は、体重の約60%が水分です。体の水分量が不足すると、様々な体の不調や、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの健康障害の原因にもなります。日頃からこまめな水分補給を心がけましょう。

体内の水の働き

- ・栄養素や酸素を体中に運ぶ
- ・老廃物を尿に溶かして排泄する
- ・体温を調節する
- ・体液を構成し細胞の働きを助ける

1日に必要な水分量は成人男性で約2500ml

これと同じ量が尿や汗として排泄され、体内の水分量は一定に調節されています。(汗を多くかくなど失う水分が増えると、必要な水分量も増えます。)※腎臓病・心臓病などで水分を制限されている方は、医師の指示に従ってください。



体から出ていく水分量より補給する水分量が少なくなると脱水状態になります。のどの渇きを感じる時は、すでに脱水が始まっているサインです。



- ・1日3食とる
- ・野菜を積極的に摂る
- ・メニューに汁ものを取り入れる
- ・喉が渇く前にこまめに飲む



介護報酬、医療報酬改訂に、6月から一部料金の変更がございます。

※高齢者虐待防止措置(基準型)、緊急時訪問看護加算Ⅱ、特別管理加算・ターミナルケア加算有り

6月	日	月	火	水	木	金	土
AM	△/△	△/△	△/△	△/○	○/△	△/△	△/△
PM	△/△	△/△	○/△	△/△	○/△	◎/△	△/△

看護/赤 リハビリ/青 ◎…大歓迎 ○…空あり △…要相談

※祝日の訪問に関してはご相談ください。「空きあり」と掲載されていても、すでに埋まっている場合もございますので、ご了承ください。

まずはお気軽にお問い合わせください

546-7644

ホームページ



公式LINE



訪問看護ステーションひまわり 上越市木田1-13-16 シャルムハウス1階