

水分補給

暑い時期、遊んでたくさん汗をかいた時、発熱・下痢・嘔吐があるときなど、様々な場面で水分不足は発生します。赤ちゃんや子どもはそのサインを上手に伝えられなかったり、水分が不足していると気づかないことがあります。水分補給には十分気を付けましょう。

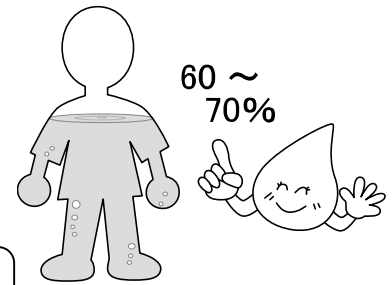
1. 体の中の水分

人間の体の約60～70%は水分です。その水分は体の中で血液や細胞の間に体液として蓄えられ、大切な役割を担っています。

血液として酸素や栄養分を体中に届ける。

汗や尿として不要なものを体の外に出す。

汗として体温が上がった時に皮膚から熱を奪い、体を冷やす。



これらの働きを円滑に行うため、体液はいつも一定の量・濃度になっていることが必要で、尿や汗で体から奪われた水分を補うために、水分補給は大切です。

2. 水分補給のタイミング



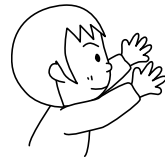
起床時



食事時



昼寝前



遊びの前・合間・後



帰宅時



入浴の前・後

3. 水分のとり方

欲しがる前に与える

のどが渴いたら脱水症状の一手前です。子どもの様子を確認しながら与えましょう。



一度に大量に飲まない

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。一度に飲む量はコップ1杯程度とし、こまめに摂るようにしましょう。



汗をかく前に与える

汗をかいた後にたくさんの水分を補給すると、体がだるくなります。



冷たすぎるものを与えない

冷蔵庫で十分に冷やした飲み物は、下痢をおこしたりするだけでなく、細胞の活動を鈍らせ病原菌を撃退する能力を低下させます。

3. 水分補給に適した飲み物・適さない飲み物

水、もしくは、お茶



糖分の高い飲み物は、空腹感を満たし、食事の妨げとなります。しっかりと食事が摂れるよう、水やお茶で水分補給をしましょう。

スポーツドリンク



スポーツドリンクや甘い清涼飲料水は、血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなります。暑い夏にしっかりと栄養補給ができないと「夏ばて」してしまいます。ただし、たくさん汗をかいたようなときには体に吸収されやすい子供用のイオン飲料を用いるのも良いでしょう。

市販のジュース



市販のジュースにも糖分がたくさん入っています。飲みすぎると、体の中で分解する途中でビタミンを使うため、ビタミン不足になり、夏ばてを起こしやすくなります。

牛乳



牛乳は消化に時間がかかり、胃腸の負担になりますので水分補給という点では適していません。