



水分の摂り方

蒸し暑い季節になってきました。この時期はめまいを起こされる患者様が増えてきます。水分不足はめまいにも関係しておりますので、毎日の水分摂取のポイントを抑え夏本番に備えましょう。



●体の水分量について

	水分量(体重に対し)
子供	70~80%
成人	60%
高齢者	50%

体の水分量は年齢によって変わります。高齢者は筋肉量の減少により体内の水分量は減ってきますが、感覚機能の低下から喉の渇きを感じにくくなるので注意が必要です。喉の渇きを感じていなくても、起床時、食事、間食時、入浴前後、就寝前など時間を決めて水分摂取しましょう。

●1日に必要な水分量の目安

1日に必要な水分量(ml) = 体重(kg) × 体重1kg当たりの必要水分量(ml)
(世代別)

(例) 体重50kgの高齢者の方

50kg × 40ml/kg = 2000ml つまり2リットルの水が必要

体重1kg当たりの必要水分量(ml)

高齢者 40ml

成人 50ml

子供 50~100ml



具体的に

食事から



約1リットル



飲み物から



約1リットル
以上



※体を動かしたり普段より汗をかいた場合などは、これに加えて適時水分補給をしてください

離乳食相談

気になる項目がないかチェック!



離乳食の進め方が分からない

体重が増えない

母乳が足りているか心配

アレルギーが心配

簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!
料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**

(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック