

塩竈市立病院

栄養だより

～防ごう脱水～



7.8月号

行事食予定

【7月】
7月7日 七夕



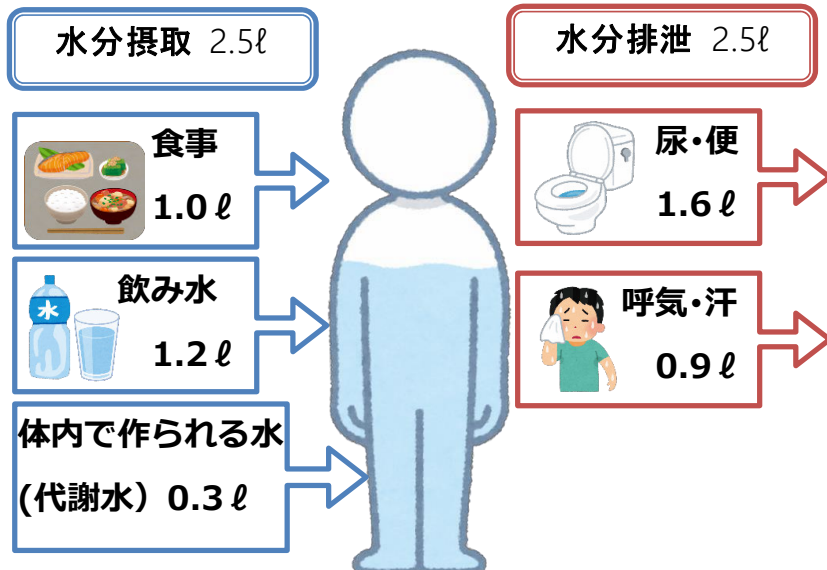
【8月】
8月15日 夕涼み膳



私たちの体にとって栄養と同時に大切なのが「水分」です。地球温暖化の影響で猛暑日や熱帯夜が増え、「脱水」の危険性が高まっています。「脱水」は熱中症だけではなく、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすなど、時に生命の危機にもつながります。「脱水」を予防して暑い夏を乗り越えましょう。

身体の水と水の役割

成人の約60%が水分で、水分摂取と排泄は1日2.5ℓです。飲水などといった水分は体内に吸収されると体に必要な水分を体液(血液、リンパ液、唾液、消化液、尿など)として蓄えます。体液は体内を循環し、酸素や栄養を運び、老廃物を体外へ排出、汗などで体温を一定に保つなど生命維持に大切な働きをしています。



体液の3つの役割



脱水の主な原因

- ①**嘔吐や下痢**：感染症や体調不良で下痢・嘔吐が続くと、体の水分と電解質が失われ脱水となります。
- ②**朝食を抜く**：水分は食品からも摂取しているので、食事を抜くことも脱水につながります。特に朝食は、睡眠中の呼気や発汗で水分や電解質を失っている状態なので、欠食しないようにしましょう。なお、コーヒー1杯のみの朝食は、コーヒーの利尿作用でさらに体液を失いやすくします。
- ③**お酒の飲みすぎ**：アルコールは利尿作用があり脱水を引き起こします。
- ④**発熱**：発熱時は発汗で体温を下げようとするため、脱水につながります。
- ⑤**室内環境**：発熱と同様、湿度が高く風通しの悪い室内は汗をかきやすい環境となり、脱水が起こりやすくなります。

早めに気付こう！脱水症状

脱水量(初期体重%)と脱水症状

水分減少率 (体重に占める割合)	主な脱水症状
2%	のどの渇き 
3%	強いのどの渇き、食欲不振、ぼんやりする 
4%	発熱、皮膚の紅潮、イライラ、尿量減少 
5%	頭痛、高熱 
8~10%	けいれん、身体動揺 
20%以上	無尿、死亡 

左の図は体の水分の減少率と脱水症状です。体の水分が体重の2%減少よりのどの渇きなど症状を感じ、20%以上では死に至ります。脱水は早めに気付き、対策をとることが大切です。

また、高齢者は体温を調節している自律神経の働きが衰え、のどの渇きを感じにくくなっているため、症状に気づかないことがあります。



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方

爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を指でつまむ ⇒



つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水を起こしている可能性があります。

尿の色でセルフチェック

①

① いい感じです。普段通りに水分をとりましょう。

②

② もう少し給水しましょう(コップ1杯程)

③

③ 1時間以内に250ml、屋外又は発汗していれば500mlとりましょう。

④

④ 今すぐ250ml、屋外又は発汗していれば500mlとりましょう。

⑤

⑤ 今すぐ1000ml水分をとりましょう。

身体の水分量が不足

②～⑤は十分に

水分補給をしましょう。

⑤より濃い又は

赤/茶が混じっているときは、病院に行きましょう。

脱水症状や訴えがなくて

も、脱水状態かどうか簡単にチェックができません。

“もしかして”と感じたら爪押しや尿の色を

チェックしてみましょう。

チェックしてみましょう。

～脱水症が引き起こす「せん妄」～

意識障害のひとつである「せん妄」とは、幻覚が見えたりつじつまが合わないようなことをいう症状で、脱水症状が進むと「せん妄」を引き起こすことがあります。認知症の症状と間違われることがあるので、脱水のサインを見逃さないように注意しましょう。



脱水とわかったら水分補給は水ではなく、「経口補水液」がよいでしょう。市販で購入できますが、自宅でも簡単に作ることができます。

お家でつくる 経口補水液

塩
小さじ1/2
(3g)



水1ℓ



お好みでレモン汁



砂糖
大さじ4と1/2
(40g)

* 衛生面に配慮し、作り置きはしないようにしましょう。

200mlあたり31kcal/塩0.6g/砂糖8g

脱水予防と水分摂取

脱水予防の基本は6項目あります。①の食事には1食あたり約0.3ℓ、1日1ℓ位の水分がとれると言われており、水分補給のためにも1日3食摂取するようにしましょう。また、生活の中で特に水分摂取が推奨されるタイミングがあります。

こまめな水分補給を心がけ、脱水を予防しましょう。

～脱水予防の基本～

- ① 食事を3食きちんととる
- ② のどが渴く前に、こまめに水分をとる
(1日最低1.2ℓ)
- ③ 定期的に水分を摂取する
- ④ 扇風機などを利用して部屋の空気の入替えを行う。
- ⑤ エアコンなどの空調を有効に使い、高温多湿を避ける。
- ⑥ 暑さを避ける服装をする。

特に水分摂取を推奨するタイミング



起床時



運動前・後



入浴前・後



飲酒時



就寝時

ゼリーで水分補給：ほうじ茶ゼリー

【材料・作りやすい分量】

- ・ほうじ茶 10g
- ・水 450ml
- ・砂糖 40g
- ・粉ゼラチン 5g



【作り方】

1. 鍋に水を入れ火にかけ、沸いたらほうじ茶を10g入れて弱火で3-4分煮出す。
2. ボールを用意して茶こしなどで茶葉を取り除き、砂糖を加えてしっかりと混ぜ溶かす。
3. 2に粉ゼラチンを加え、ダマにならないようにしっかりと溶かす。
(ふやかす必要があるゼラチンはお茶を煮出している間に水でふやかしてから溶かす。)
4. 型(湯飲みマグカップ可)やバットに流し冷蔵庫で冷やし固める。

飲み込みが困難な方でも飲み込みやすい硬さのゼリーです。夏場のおやつにいかがでしょうか。

全量：174Kcal

参照・引用：厚生労働省HP、健康長寿ネット 長寿科学振興財団
大塚製薬株式会社 HP / 日本食品標準成分表 2021年版(八訂)