

あいのな通信



6月に入り、梅雨の季節がやってきました。これから高温多湿となり脱水症状により、体調を崩す方が増えてくる時期でもあります。そのため今回は、脱水の基本的な知識と対策、誰でも簡単にできる脱水予防料理を紹介したいと思います。

脱水症とは・・・？

体の機能を維持するために不可欠な体液(水分)が不足している状態のことを言います。

水分は成人の体の約60%を占めています。体の外に出ていく水分が増加すると体液のバランスが崩れてめまいやふらつき、頭痛などの脱水症状を引き起こします。

そのまま放置しておくとう血栓ができるリスクが高まり、脳梗塞や心筋梗塞の発症につながり命を落とす危険性があります。糖尿病や排尿障害などの病気の予兆として脱水症になるケースもある為できるだけ早期発見が大切です。

高齢になるにつれて身体の水分量が減り、成人に比べて脱水症を発症しやすくなります。

また、汗をかいて水分を必要としている場合でも高齢者は喉の渇きを感じにくく、水分摂取するのが遅れて、脱水症状を引き起こす傾向にあります。そのため、若い人たちより早い段階から、十分な注意が必要です。

脱水にならないための対策

◎ 1日に必要な水分量を知る

1日2Lを目安に！

◎ 部屋の湿度や温度を調整する

暑い夏場は無理な節電をせず、エアコンを使い室内の温度を適温に保つように心がけましょう。

◎ 定期的に水分補給する

起床時・食事前・入浴後・運動後・飲酒後は水分補給が大事。

◎ フルーツやゼリーなどで水分補給

水分を多く含むフルーツやゼリー、水ようかんなどOK



水分をたっぷり含んだ野菜を食べて水分補給『マグカップで！』

かんたんトマトスープ

【材料】

- ・トマト……小1個
- ・冷凍オクラ……10g
- ・中華顆粒だし……小さじ1
- ・水………130ml
- ・塩コショウ……適量
- ・ごま油……適量

【作り方】

- ①レンジ対応のマグカップなどに、トマト、冷凍オクラ、水、顆粒だしを加えレンジ(600Wで2分程度)で加熱。
- ②レンジから取り出し、トマトをフォーク等で潰し、マグカップ内でスープと混ぜ合わせる。
- ③塩コショウを入れ味を調え、最後にごま油をかける。

☆ポイント

- ・お好みでシタスや豆腐などの他の具材を加えるとボリュームが出て満足感が出たり、さらに彩りも良くなります。
- ・冷蔵庫で冷やすと冷製スープとして召し上がることもできます。

管理栄養士のお料理紹介



エネルギー：32kcal
塩分：0.1g
水分：235.5ml

訪問看護ステーションナースケア岩沼

〒989-2432 岩沼市中央2丁目5-12

TEL：0223-25-6738

訪問看護ステーションナースケア仙台

〒980-1245 名取市ゆりが丘5丁目1-3

ナースケア東北HP

開設しております。

訪問エリアや活動等

様々な情報が載っております。

ぜひご覧ください。

