

# 栄養科だより

## 2022年5月号

少しずつ気温が上がり、過ごしやすくなってきましたね。みなさん、水分補給は出来ていますか？真夏ほど厳しい暑さではないですが、知らない間に水分不足になっている可能性もあります。今月は脱水と水分補給について取り上げていきます。

参考:キューピーHP

### 脱水症・隠れ脱水に注意！

脱水とは、体内に入る水分（食事や飲水など）と出る水分（尿や汗など）のバランスがずれ、体内の水分量が不足する状態です。そのうち、**体重の3%以上水分が失われた状態を「脱水症」、体重の1～2%の水分が失われ、脱水症になる手前のこと「隠れ脱水」と**言います。

のどが渇いたり、尿量が減ったりする症状が現れますが、年齢を重ねていくと、「トイレの失敗をしたくない」、「トイレに行く回数を減らしたい」、「夜間トイレに起きたくない」という思いから、水分摂取を控えがちです。本人が水分不足を自覚していないことも多いため、「隠れ脱水」を起こしやすくなります。

家族や周りの方に、脱水症や隠れ脱水がないか、一緒にチェックしてみましょう！

#### チェック 1

1つでも該当すれば、隠れ脱水に注意！

- ここ1年の間に脱水症・熱中症と診断されたことがある。
- 利尿剤を服用している
- 検査でアルブミン値が低い（3.5/dl以下）と診断されている
- 一人暮らしをしている
- マンションのような気密性の高い家に住んでいる（日中の熱がこもりやすい）
- 暑くても、節電のためにエアコンの使用を控えている

#### チェック 2

1つでも該当すれば、脱水症につながるかも！

- 暑い日が続いている（真夏日、熱帯夜など）
- 下痢や嘔吐、大量の汗をかくなどを繰り返している
- 最近、風邪を引いた
- 最近、大きなケガや手術をした
- 生活環境が変わった（引っ越し、家族との別れなど）

#### チェック 3

1つでも該当すれば、脱水症が疑われます！  
水分補給を行い、医師に相談しましょう

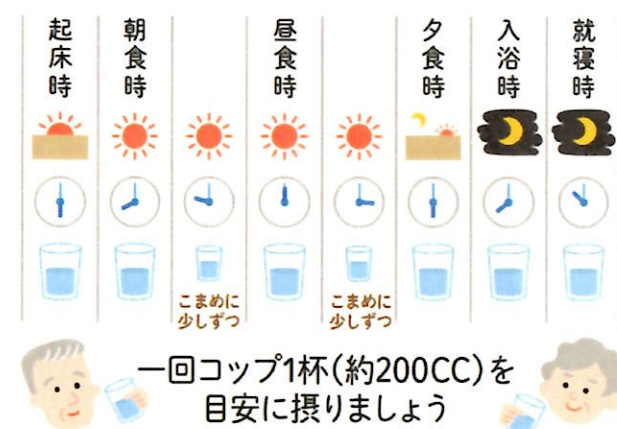
- 食欲が減ってきた
- 尿の回数や量が減ってきた
- 尿の色が濃くなってきた
- 便秘が続いている
- 微熱が続いている
- 元気がなく、居眠りをしていることが多くなった
- 口の中や唇が渇いている
- 汗をかくことが少なく、皮膚やわきの下が乾燥している
- 指の先が青白く、冷たい
- 頭痛や筋肉痛を訴えている



### 脱水症・隠れ脱水を防ぐポイント



#### 水分補給のタイミング



#### 1、水分はこまめに摂りましょう！

一般的に、1日あたり1.5L飲むことが望ましいです。一度にたくさん飲んでも排出されてしまい、蓄えられません。起床時や寝る前、入浴時、食事や食間など、こまめに水分補給をしましょう。

#### 2、食事をしっかり摂る

飲む水分だけでなく、食事にも水分は含まれています。しっかり食事を摂ることは、**低栄養だけでなく、脱水の予防にも**大切です。3食食べて水分と塩分を補いましょう。

#### 3、アルコールは水分摂取に含まない

アルコールは体内で分解する際、体内の水分を利用するため、**水分を奪ってしま**います。アルコールは水分摂取には含めず、飲んだらお酒以外の水分摂取も行いましょう。また、カフェインを含むコーヒーや紅茶などは利尿作用があるため、飲みすぎに注意しましょう。

今月は熱中症・脱水に関するテクニックを紹介しております！



栄養の日・栄養週間2021  
公式ナビゲーター「せいりす」



#### 「朝ご飯を食べる」 という熱中症予防

朝食にみそ汁やスープなどの汁物を食べると、熱中症予防につながります。水分や塩分は寝ている間にも失われるため、朝食で水分と塩分を補給すると脱水を予防できるのです。