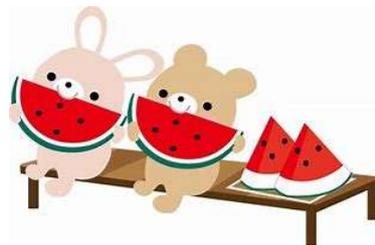




栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

梅雨が明け、じりじりと日差しが刺すような本格的な夏がやってきました。去年の夏は過去もっとも暑い夏となりましたが、今年の夏も異例の暑さになる可能性があります。暑さに負けないためにも、しっかりとごはんを食べ、水分補給も忘れず、生活リズムを壊さないように過ごしましょう！！

～水分補給と脱水症～



脱水症とは？

体から水分だけではなく、体に必要な電解質（ナトリウムイオン・カリウムイオン・カルシウムイオン等）も同時に失われた状態のことです。脱水症になると、必要な酸素や栄養を全身に運ぶことが難しくなり、不要になった老廃物を排出する力も低下します。また、食欲不振や手足のしびれ、足がつるなどの症状が現れる場合もあります。

高齢者が脱水症を起こしやすい5つの理由

- ① 体液量が少ない
加齢によって体液の貯蔵庫である筋肉量が減少します。成人よりも10%少なくなり日ごろから脱水ぎみになっています。
- ② のどの渇きを自覚しにくい
加齢により感覚機能が低下し喉の渇きを感じにくくなるため水分摂取量が減少し水分や電解質の補給が不十分になってしまいます。
- ③ 腎臓機能が低下する
体液を保つためには、腎臓で水分や電解質を再吸収する必要があります。加齢に伴って腎機能が低下すると、水分や電解質が再吸収できず尿として排出するため、体液が失われやすい状態にあります。
- ④ 全体的な食事が不足する
食事が減ってしまうと摂取する水分量や塩分量が不足し、水分や電解質の補給が不十分になってしまいます。
- ⑤ 水分補給を控える
失禁やトイレに行く回数を気にして意識的に水分摂取を控えてしまい、体内の水分量が減少します。

一日の中でこまめに水分をとろう！

- ・1回に飲む量はコップ1杯程度を目安位に。
- ・1日7～8回に分けてこまめに飲みましょう
- ・のどの渇きを感じる前に飲みましょう

【おすすめはノンカフェイン飲料】

水、麦茶、ルイボスティー等

*カフェインには利用作用があり
水分を排出させてしまう。



食事面・栄養面で何かお聞きになりたいことがありましたら遠慮なくお声かけください。（上原）

