

えいよう便り

2023年

10月

さめき市民病院
栄養管理科発行

秋にも脱水のリスクがあります！かくれ脱水にご注意を！

秋は、空気の乾燥によって不感蒸泄(皮膚や呼気によって失われる水分)が増加しますが、夏に比べると水分を補給する回数が減り、**気がつかないうちに脱水が進行してしまう「かくれ脱水」**が起きやすくなります。人間のからだの**60%は水分**でつくられています。少しの水分不足でも熱中症等の健康障害を招く恐れがあります。**喉の渴きは、すでに脱水が始まっている証拠です。こまめに水を飲みましょう。**

コップ6杯！
のどが渴いていなくても
1.2リットルを目安に
水分をとりましょう！



1時間ごとにコップ1杯
入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を！

水分補給時の注意

水分補給でアルコールやカフェインを含むお茶やコーヒーなどをとっていませんか？
アルコールやカフェインを多く含む飲料には、利尿作用があるため、脱水症状を引き起こす恐れがあります。

水分補給は、水やノンカフェインの飲料でとりましょう。運動などでしっかり汗をかくときは、スポーツドリンクでミネラルも補給しましょう。

※水分や塩分摂取量は主治医の指示に従いましょう。

参照：環境省「高齢者のための熱中症対策」リーフレット

厚生労働省「健康のために水を飲もう」推進委員会、健康長寿ネット



脱水の症状

軽症の脱水
のどの渴き
尿量の減少

中等度の脱水
全身倦怠感
頭痛、嘔吐、めまい

重症の脱水
心臓・腎臓・呼吸機能不全 など



ひまわりレシピ

院内保育所の「ひまわり」に提供しているかわいいレシピをご紹介します。

昨年ハロウィンには、
フライドポテトと一緒に
提供しました

おぼけロールパン



子ども1人前

ロールパン	50g	レタス	5g
トマト	20g	ロースハム	10g
とろけるチーズ	9g	味付けのり	適量

- ①ロールパンは、横にスライスして切り込みを入れる。
- ②レタスは、洗って水気をペーパータオルで拭き取る。
- ③ハムは、歯の形に見立ててギザギザに切る。
- ④トマトは5mm程度に薄く半月に切る。
- ⑤とろけるチーズは丸く型抜きし、味付けのりを目に見立てて貼り付ける(3個作成)。
- ⑥①に②③④を写真のように入れ、⑤をのせて完成。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

