

# 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	血圧低下 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。

