

健康のための

ワンポイントアドバイス



脱水症状に要注意!

季節が夏へ向かうこの時期から、特に注意が必要なのが「脱水症」です。脱水とは、**体液(体内の水分と塩分)が欠乏した病態**で、補給量以上に失われる水分量が多い場合に起こります。意外に軽く考えられがちですが、脱水は、①血圧を安定させることができない ②体内に十分な酸素や栄養分を送ることができない ③体内の不要なもの(老廃物)を排出できない など、ヒトの体にとっては危険な状態なのです。

高齢者の場合、若い人と比べて元々体中の水分量が少なく、加えて体内の水分量の過不足にあわせて、尿などによる排出を調整する機能も低下しています。さらに、体内の水分量が不足した状態であっても「のどが渇いた」と感じにくくなるため、水分補給が遅れがちになります。体調不良時の発熱や下痢・嘔吐なども体内の水分を失ってしまう機会となりますし、トイレ回数や水分摂取時の「むせ」を気にするあまり、自ら水分補給を我慢する方もいらっしゃるかもしれません。これが、高齢者が脱水に陥りやすい理由です。



脱水が起こりかけているにもかかわらず、本人や周囲が気づかず、対応が取られていない状態を「かくれ脱水」といい、最近ではメディアなどでもよく耳にします。脱水の症状には、唇や口内が乾く・皮膚のハリ感が低下する・尿量が減る・めまい等、自覚しやすいものだけでなく、ぼーっとしている、ふらついている、いつもと言動が違うなど、周囲の人たちのほうが気づきやすいものもあります。意識を失ったり痙攣が起こったりした場合は、かなり重症であると考えられます。

「のどが乾いた」と自覚したときには、すでに体内の水分量は不足しています!脱水を防ぐためには、「こまめな水分補給」が重要です。1日3回の食事時に加えて、例えば起床時・午前10時と午後3時・寝る前など時間を決めて、コップ一杯の水分を取りましょう。ただし、一度に大量の水を飲むのは体への負担も大きく、またアルコール類は体内の水分を体外に排出する作用が強く、水分補給の代わりにはならないため、注意が必要です。加えて、心臓や腎臓の疾患では、水分摂取量に制限がある場合がありますので、適量を主治医の先生にご相談ください。



<文：愛知医療学院短期大学講師 木村菜穂子(理学療法士)>

しょうかいさんおすすめ!

健康レシピ



きのこの回鍋肉
ほいこうろう

【材料 2人分】

- エリンギ (縦半分、5mm幅に切る) …… 2本 (50g)
- まいたけ (ほくす) …… 片手一杯 (80g)
- しめじ (ほくす) …… 1/2株 (80g)
- 豚バラ薄切り肉 (食べやすい大きさに切る) …… 160g
- キャベツ (大きめの一口大に切る) …… 2~3枚 (130g)
- ピーマン (乱切り) …… 2個 (50g)
- にんにく (薄切り) …… 1かけ
- しょうが (薄切り) …… 1かけ
- 豆板醤 …… 小さじ1弱(好み)
- あわせ調味料
- みそ …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1強
- しょうゆ …… 大さじ1弱
- 酒 …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1強

【作り方】

- ① フライパンに豚肉を広げて火にかけ、焼き色がつくまでよく炒める。出てきた脂は大さじ2ほど残してふき取る。
- ② にんにく、しょうがを加えて炒め、香りがたったら中央をあけて豆板醤を加え、キャベツ・ピーマンも加えて炒める。
- ③ 全体に脂がまわったら、きのこの類を加えて、強めの中火にし、きのこが少ししんなりしたら合わせ調味料を回し入れ、全体を炒め合わせる。
- ④ 仕上げにごま油を入れ、さっと混ぜる。

献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
きのこの回鍋肉	425kcal	18.7g	3.2g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】

きのこは秋の食材というイメージですが、最近は季節を問わず1年中手に入るようになりましたね。きのこには“食物繊維”がたくさん含まれており、今回の回鍋肉1人分ですら約7gの食物繊維(1日に必要な食物繊維の3分の1以上)を摂ることができます。※「日本人の食事摂取基準(2015年版)」によると、1日に摂取すべき食物繊維の目標量は、18~69歳で男性20g以上、女性18g以上です。“食物繊維”は、便秘気味の方、血糖値が気になる方、コレステロール値が気になる方におすすめの成分ですが、現在ほとんどの日本人に不足しています。ぜひ日々の食生活にきのこも取り入れてみましょう。

広告

「セレモ友の会」
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

広告

JA 西春日井 農産物直売所

アグリマルシェはるひ

生産者直売の
とれたて新鮮野菜が
盛りだくさん!

新鮮な野菜がいっぱい! 遊びに来てね!

マスコットキャラクター
みのりん

MAP

●春日公民館 ●春日中学校 ●アグリマルシェはるひ ●春日小学校 ●学校橋 ●はるひ夢の森公園

愛知県清須市春日振127 (JA西春日井春日支店隣)
営業案内: 9:00~17:00 水曜定休
TEL:052-400-8311