

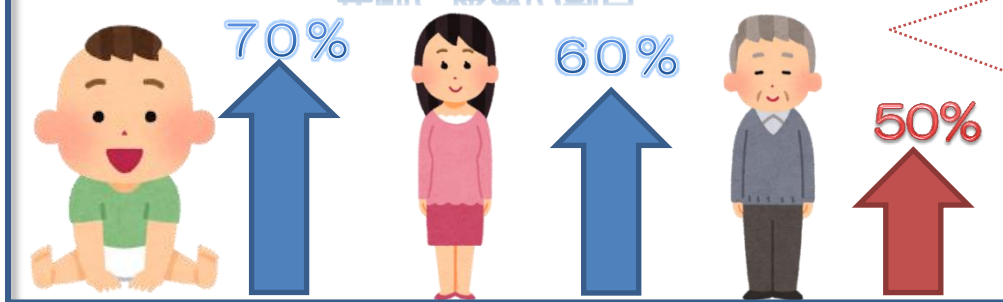


## 夏本番！脱水にご注意を！！



体内の水分量が不足する状態を「脱水」といいます。体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。高齢になると筋肉の量が少なくなり脂肪の割合が多くなるため、体の中の水分の割合が少なくなります。そのため、同じ環境にいても高齢の方のほうが脱水になりやすいです。

### 年齢と体液の割合



高齢者は成人と比べて、体内の水分が10%ほど少ないです。皮膚や筋肉の70～80%が水なのに対し、脂肪組織に含まれる水は10～30%程度です。

また、高齢の方は左下図のような理由で脱水になりやすいです。一般的に、人は1日約2.5Lを体内から失います(尿で約1,500ml、汗や呼吸等で約900ml、便で約100mlの水分が失われます)。夏は汗をかく分、意識して水分の摂取を心がけましょう。汗をよくかいた日は、かいた汗の量を目安にし、汗で失われる塩分と一緒に水分を補給するようにしましょう。

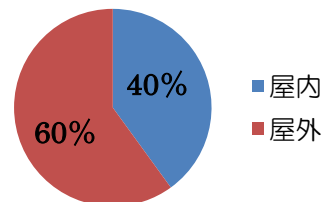
### 高齢の方が脱水になりやすい理由

- のどの渇きを自覚しにくい
- トイレに行く回数を減らしたいから水分を摂らない
- 筋肉の量が減っている
- 食事を食べる量が減っている
- 腎臓(水を再吸収する)の機能が低下する
- 薬(利尿剤など)の影響

などなど…

かいた汗の量を目安にし、汗で失われる塩分と一緒に水分を補給するようにしましょう。体に水分が足りていないかわからない場合は、手の甲をつまんでみてください。山ができて少しの間そのままであれば要注意です。また、気温が低い場合でも湿度が高くなると汗が蒸発されなくなり、体の中に熱がこもり、体温が上がってしまいます。屋内にいる場合にも脱水や熱中症は発生しています。屋内にいる時もこまめに水分をとったり、エアコンや扇風機を使ったりしましょう。今年の夏も元気に過ごしていきましょう！

### 熱中症の発生場所



### ～高齢の方の脱水を防ぐポイント～

- ① こまめに水分補給をする
  - ② シャワーやタオルで身体を冷やす
  - ③ 暑いときには無理をしない
  - ④ 部屋の風通しを良くする
  - ⑤ 涼しい場所、施設を利用する
  - ⑥ エアコン、扇風機を上手に使う
  - ⑦ 涼しい服装をする
- ※緊急時、困った時の連絡先を確認しておきましょう！

# 栄養ニュース 今回は海藻についてです

こんぶ、わかめ、ひじき、もずくなどに代表される海藻は栄養素が溶け込んだ海で育つため、ミネラルが豊富です。そんな海藻の中で今回はこんぶとひじきについてご紹介いたします。

**ひじき**…現代人が不足しがちなミネラル・食物繊維（一食分あたり 2.2g）がたっぷり含まれています。ミネラルの中でもカルシウム（一食分あたり 70mg）や鉄分が多く含まれます。

**こんぶ**…食物繊維、ミネラルが豊富に含まれています。また、うま味のもとになるグルタミン酸が含まれており、グルタミン酸は塩の量がなくてもおいしいと感じさせてくれるので美味しく減塩することができます。



**ポイント\*** しいたけや卵といった**ビタミンD**の含まれる食材と一緒に調理することで、カルシウムの吸収を助けてくれます。

**ビタミンD**

**カルシウム**



**※注意点※** ひじきには無機ヒ素が含まれています。無機ヒ素を摂りすぎると悪心、嘔吐、下痢、腹痛などの中毒症状がでることがあります。しかし、ひじきに含まれるヒ素は水に溶出しやすいため、週に3回以上（1回当たり乾燥ひじきを5グラム程度として）、ひじきを食べなければ、健康上のリスクが高まることはないと報告されています。

**ポイント\*** おいしくだしをとったこんぶは使いやすい大きさに切って、佃煮や昆布ふりかけ、あめかけ昆布、塩昆布などに活用することもできます。

**※注意点※** こんぶにはヨウ素が豊富に含まれています。ヨウ素は欠乏・過剰に摂ると甲状腺ホルモンの生成が不足してしまい、甲状腺機能低下症などがおこる可能性があります。健康な人では、ヨウ素の摂取量が多少増えても、排泄により調節することができ、バランスのとれた食事のなかで、多少多めに摂ったとしても問題ないと報告されています。

## 栄養指導を

## 受けてみませんか？

当院では管理栄養士による  
栄養指導（食事相談）を行っております。



一日に何をどれくらい食べれば良いのかわからない…  
最近食事を飲み込みにくくなった…  
食事を調整したいけど、どうすればいいのか…

管理栄養士が食事を  
どうしたらいいか具体的に  
わかりやすく指導を行います。

**主治医までご相談ください！**



## 旬の食材クイズ

次の3つの野菜のなかで**夏が旬の野菜**はどれでしょうか？



- ① オクラ
- ② カリフラワー
- ③ しゅんぎく

**正解は次号で！**

前回の答え…春が旬なのは ①いちご

## 後書き

次号は秋の予定です！

春号に続き、無事夏号も発行することができました。今回は、もう夏本番ということで「脱水」のお話と、リクエストをいただいていた「海藻」のお話です。今後もこんな記事が見たい！等ありましたら、ぜひ栄養科までお知らせください。お待ちしております！