

今号は、夏の暑さ対策がテーマです。熱中症・脱水症が起こりやすいこの季節。水分はどのくらい、どのように摂ればよいのでしょうか。また夏バテ防止にお勧めのメニューはどのようなものなのでしょうか。

### 熱中症・脱水予防のための水分のとり方 Q & A



水分は、なぜ大事??

大人の場合、体重の約60%が水分です。水は体温調整や、栄養素の運搬、老廃物を汗や尿として排泄させる働きがあり、私たちの生命活動をサポートしています。夏場は大量の汗をかきます。その分、水分補給が大切です。特に高齢者はどの乾きを感じにくく、脱水に注意が必要です。喉が渴く前にこまめにとりましょう。

1日に必要な水分量とは?

水分補給として1日1.5リットル程度、もしくは体重当たり30mL程度が目安とされています。汗をよくかく仕事をしている方や運動習慣のある方はそれ以上必要です。心不全がある方や水分制限が必要な方は主治医の指示に従ってください。

水分補給は何を飲めばいい?

日常の水分補給なら水がお勧めです。夏の暑い日や運動で大量に汗をかいた時は食塩や糖質を含むスポーツドリンク、経口補水液がお勧めです。紅茶やコーヒーは嗜好品として適量飲む分には問題ありませんが、利尿作用があるため水分補給には適していません。アルコールは利尿作用に加えて、体内でのアルコール分解に水を必要とするため余計に脱水を招きやすく水分補給にはなりません。

こんな時は水分不足かも!



めまいや立ちくらみ、足がつる



皮膚や唇、口の中の乾燥、微熱、下痢や嘔吐が続く、尿の回数が少ない



吐き気、食欲低下がある

皮膚と爪をチェックしてみよう!

皮膚をつまんでみる

親指の爪の先を押してみる



つままれた形が3秒以上戻らなければ、脱水が疑われます。



爪の先を押すと白くなり、指を離れた後、赤みが戻るのに3秒以上かかれば脱水が疑われます。

### しっかり食べて夏を乗り切る!

#### 簡単さっぱり冷や汁



【材料】 ・あじの干物 1/2尾分 ・味噌 大さじ1と1/2  
2人分 ・きゅうり 1本 ・すりごま 大さじ1  
・大葉 2枚 ・木綿豆腐 1/4丁  
・だし汁 500ml ・ご飯 300g

【1人分】 エネルギー 420kcal タンパク質25g 塩分2.8g

- 【作り方】 ①あじの干物は身をほぐしておく。きゅうりは薄切り、大葉は千切りにしておく。
- ②ボウルにだし汁と味噌を加え、よく混ぜて溶かす。
- ③②にすりごま、軽く水気を絞った豆腐をちぎって加え、冷蔵庫で冷やす。
- ④器にご飯を入れ、冷やしておいた③をかけて完成。

#### ポイント

今回はアジの干物で作りましたが、焼鮭や鯖缶、ツナ缶などお好みの魚で、薬味もミョウガや生姜など好きなものを入れてアレンジが可能です。スライス生玉葱や焼茄子など、何を入れても合いますね。

### 食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



### 管理栄養士からのメッセージ

ジメジメと蒸し暑い季節がやってきましたね。熱中症は、屋外のみならず屋内でも発症します。予防には水分補給の他に「暑さを避けること」も大切です。通気性の良い衣服を身につける、扇風機やエアコンを使う、日傘や帽子の着用などで暑さを上手に避けて暑い夏を乗り切りましょう。



次号のテーマは「腸内環境」 お腹の調子を整える食事です。

