

# 給食だより

No.41

令和5年6月

帯広信楽苑

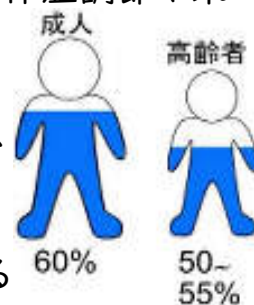
給食部門 発行



## 脱水症のお話

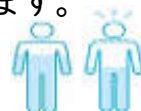


脱水症とは、体の機能を維持するために不可欠な体液が不足している状態のことをいいます。血液・リンパ液・消化液などから構成されている体液は、体温調節や栄養分を体中に運ぶなど生命を維持するために重要な役割を担い、**成人の体の約60%、高齢になると水分を蓄える筋肉量が減るため、約50~55%に減少するといわれています。**大量に汗をかいたり、下痢や嘔吐などの体調不良によって体外に出ていく水分が増加すると体液のバランスが崩れてしまい脱水症を引き起こします。



脱水症により、酸素や栄養素を体の中に届けることができなくなり、これを放置しておくと**血液の濃度が上がり固まりやすくなります。**血栓ができるリスクが高まり**脳梗塞や心筋梗塞の発症につながり命を落とす危険性もあります。**

### ●こんな症状が現れたら注意!脱水症のサインとは?



**軽度**・・・皮膚のかさつきや唇・口の中が乾燥しているときは軽度の脱水症を疑いましょう。脇の下が乾燥している、爪を押した後すぐにピンク色に戻らない、ぼーっとしている、うとうと傾眠(けいみん)気味になる、手足が冷たい、めまいやふらつきなどの症状があれば、脱水症の恐れがあるため注意深く観察しましょう。



**中度**・・・頭痛や吐き気などの症状が見られ、血圧が下がる、嘔吐や下痢など明らかな体調の異変が見られることがあります。トイレへ行く回数が少なくなり、尿の色が濃くなっていないかなどをチェックしましょう。



**高度**・・・症状が悪化して高度になると意識がもうろうとしたり、話しかけても反応がなくなったりします。ひどい場合は意識を失う、痙攣を起こすこともあります。



## ●高齢者による脱水症の予防方法

### 予防法1:1日に必要な水分摂取量を把握する

高齢者の場合、1日に必要な水分量の目安は体重1kgあたり約40mlといわれています。体重が60kgの場合は、約2.4Lの水分が必要ということになります。食事の際、食べ物から約1Lの水分が摂取できますが、それ以外に約1~1.5Lの水分を補給が必要になります。



### 予防法2:部屋の湿度・温度を調整する

室内の湿度・温度管理をしっかり行いましょう。冬場、部屋が乾燥している場合は、加湿器を使用したり濡れタオルを干すなどして湿度を上げます。夏の暑い日はエアコンを使用して室内の温度を適温に保ちましょう。



### 予防法3:こまめに水分補給をする

普段からこまめに水分を摂取するようにしましょう。起床時、入浴の前後、就寝前など、水分補給をする時間を決めておくのがおすすめです。

### 脱水症を予防する水分の摂り方

常に飲み物を手元に置いておき1日7~8回以上、コップ1杯分の水分を摂取することを心がけましょう。起床時、食事中、次の食事までの合間、入浴前後、就寝前のように水分を摂るタイミングを決めておき、定期的に水分補給することが大切です。水分を多く含むゼリーや水ようかん、フルーツなどで水分補給するなど、水分の摂り方を工夫してみるのもよいでしょう。



参考資料：フランスベッドH・P



## 6月の行事食

6/23(金) セレクトメニュー **A** or **B**  
A タラの磯辺焼 / B 鶏照焼き丼

6/21(水) おやつ提供  
(メロンのシフォンロールケーキ)

