

# 栄養健康だより



令和5年 7月号

リ・ケア東有馬

梅雨の晴れ間に、夏の足音が間近に感じられるようになりました。

梅雨が終わると本格的な夏の暑さがやってきます。

なんとなく体がだるい…食欲がない…ちょっとした体の不調のようですが、毎日少しずつ食べる量が減ってしまうと、夏の終わりの時期には体重が減少し筋力も落ちてしまっている方が多い傾向にあります。「夏バテ」症状が現れる前に、今の時期からしっかりと予防して暑い夏を乗り切りましょう。



## 「熱中症予防」を意識しましょう！

令和4年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は 71,029 人。救急搬送された方の年齢区分別では、**高齢者が最も多く**、次いで成人、少年、乳幼児の順となっています。また、**発生場所としては、「住居内」が最も多く**、次いで道路、屋外、仕事場の順となっています。

### こんなときは「体の水分が不足している」の可能性があります！

- わきの下が乾いている
- 口の中や唇が乾燥している
- 腕の皮膚を持ち上げて放したときシワができたままになる。



私たちは、じっとしていても皮膚や呼吸から水分を失っています。毎日寝ている間に最低1000mlの水分が失われています。

**喉の渴きを感じる前に、適切な水分をしっかりと補給しましょう。**

一汁三菜の食事を3食とって約1000ml。  
水やお茶などをコップ5杯程で約1000ml。

**目安としては、コップ1杯（150～200ml）  
1日8回 時間を決めて水分補給をしましょう**

軽度～中等度の脱水（熱中症を含む）の場合、塩分（電解質）と糖분을バランスよく配合した経口補水液（市販品だとOS-1ドリンクなど）を飲んで、水分や電解質をすみやかに補給することが大切です。

夏の時期は数本、常備しておくとお安心ですね。

食欲がなくて、なんだか食事が美味しくくない…。食べられない…。

そんなお悩みが出てきたときは、お早めに管理栄養士にご相談ください。

食べやすいメニューや効率の良い栄養補給法などご提案します。

