

栄養健康だより



令和7年 12月号

リ・ケア東有馬

2025年あと1ヶ月…。今年もいろいろなことがありましたね。

皆さんにとって2025年はどんな1年だったでしょうか。

今年は例年より早いペースでインフルエンザが流行りはじめています。

インフルエンザ以外にも胃腸炎などにも罹りやすい時期です。

寒い時期ですがこまめに換気を行い、手洗いうがい、食事・運動・睡眠に気を付けて元気に一年を締めくくりましょう！



＜＜冬のかくれ脱水に要注意！＞＞

脱水は、気温が高く汗をかきやすい夏に起こるものと思われがちです。

しかし、実は冬の「かくれ脱水」にも注意が必要です！

空気が乾燥していて、本来はこまめな水分補給が必要な時期ですが気温が低いので喉の乾きを感じづらく水分摂取量が少なくなりやすくなってしまいます。

高齢者は喉の渴きを自覚しにくいため、水を飲む機会が更に減ってしまいます。

1日1.5～2リットルの水分摂取を目安にしましょう。

食事の際にスープなどの汁物を飲むと食事からも水分補給に繋がります。食事に加えて、起床時、外出の前後や入浴前後、就寝前など、タイミングを決めて水分摂取の機会を増やすと良いでしょう。



◎ヒートショックにも気をつけましょう

ヒートショックとは、急激な血圧の変化によって心臓発作や脳卒中など引き起こすことをいいます。寒い脱衣所と熱いお風呂の温度変化によって起こるヒートショックは冬場に高齢者に起こりやすいので注意が必要です。

＜自宅でお風呂に入るときは・・・＞

- ・入浴前に脱衣場と浴室を温める
- ・湯温は41℃以下、入浴時間は10分以内がめやすです。
- ・脱水予防のために入浴の前後でコップ1杯の飲水をする。



＜＜間違えないで！！ノロウイルスの予防方法＞＞

ノロウイルスなどの感染性胃腸炎は毎年11月から12月にかけて流行します。

特に低温・乾燥した場所で感染力が高まるため注意が必要です。

ノロウイルスは、感染者の嘔吐物や便を介して感染が広がることが多いです。

高齢者の場合、重症化しやすいので日ごろから予防を徹底しましょう。

- ・手洗い（調理前、食事前、トイレの後などこまめに手洗いをする）を徹底。

消毒用エタノールによる手指消毒は、石けんと流水を用いた手洗いの代わりにはなりません！！できるだけ石けんと流水を用いて手洗いを行いましょう

- ・アルコール消毒ではノロウイルスは完全になくなりません。

手指以外の消毒を行う時は次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤で行いましょう。

