

7月 水分補給をしよう！

同志社女子大学
公衆栄養学研究室
なっちゃん

こんにちは。だんだん暑くなってきましたね。
体調はいかがでしょう？今回のテーマは水分補給です。ご高齢の方
にとって水分補給が大切なワケ、正しく知っていますか？



加齢とともに見られる、3つの変化

- ①体に占める水分量の割合が減少する
- ②水分調節において重要な腎臓の機能が低下し、老廃物を排出するための尿量が多くなる
- ③体の感覚が鈍くなり、のどの渇きも感じにくく、水分が必要でも本人が気づかない

↓

のどが渇いた時には既に**脱水症**かも！

脱水症を起こすと、血液は濃くなり、血栓ができやすくなります。血栓が脳や心臓の血管に詰まると、**脳梗塞**や**心筋梗塞**を発症します。
また、おかしい言動や、幻覚や幻聴の症状が現れることがあり、これを**せん妄**といいます。発見されにくいのが特徴です。せん妄が脱水症をさらに悪化させ、命を失うこともあります。

高齢者に多いタイプの脱水症とは
脱水症は、失われる水分と電解質の割合によって、次の3つのタイプに分けられます。

1. **等張性脱水症**（水分と電解質を同程度失う）
2. **高張性脱水症**（電解質に対して水分を多く失う）
3. **低張性脱水症**（水分に対して電解質を多く失う）

高齢者の脱水症の多くは**等張性脱水症**といわれています。高張性脱水症は、喉や口の中の渇きが特徴的であるのに対し、低張性脱水症はそれらがなく、食欲不振、嘔吐、めまいなどを起こします。
等張性脱水症では、どちらの症状も現れます。水分だけでなく電解質も失われているため、**水分および電解質の適切な補給が必要**です。

もうすぐ七夕ですね！
七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句を表す五節句のひとつにも数えられています。
毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。
7月7日は「そうめんの日」
七夕の儀式で、そうめんの原型といわれる「索餅（さくべい）」を供えたという記述があります。やがて索餅は舌触りのよい素麺へと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったようです。



今が旬！枝豆

旬の枝豆を使ったレシピをご紹介します。

枝豆と桜えびのチヂミ



材料（3人分）
【基本の生地】
小麦粉 75g 卵 半個
水 120g
【具】
枝豆（さやつき） 100g
ホールコーン（缶詰） 大さじ2
桜えび 大さじ3（約9g）
【つけだれ】
しょうゆ 大さじ2.5
酢 小さじ2
白すりごま 小さじ2
一味唐辛子 適量
ごま油 適量



写真

混ぜ合わせる

枝豆に含まれるビタミンB1
糖質をエネルギーに変える働きを助けるので、スタミナ不足の解消に効果あり

【作り方】
①枝豆は塩（分量外）少々を加えた熱湯で6～7分ゆでる。粗熱が取れたらさやから出して薄皮をむいておく。
②ボールに【基本の生地】の材料を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。卵を割り入れ、【具】も加えて混ぜ合わせる。
③フライパンにごま油大さじ1～2を全体に広げる。生地をおたま1杯ずつ入れ、円形に広げて3～4分焼く。ひっくり返し、へらでギュッと押さえながら3分ほど焼く。
⑤4等分して皿に盛り、つけだれを添える。

（1人分171kcal、塩分1.3g）

高齢者の水分補給のヒント

脱水症は、発症後の対応からではなく、事前の予防が重要です。



- 日頃から・・・たとえ喉が渇いていなくても、1日を通じて意識的に水分をとるようにしましょう。飲料水などで摂取が必要な水分量は1日およそ**1.2～1.5 L**程度となります。
- 入浴中・・・入浴中は、汗をかきやすく水分が失われがちです。以下の点がポイントです。
 - ★入浴前後に水分をとる（コップ1杯：200ml程度）
 - ★湯温を40℃以下にして長湯をしない
- 運動中・・・高齢者でも運動習慣が身につけていると、体温調節の機能を保てること知られています。日常的に運動を行うのもよいでしょう。
 - ★スポーツドリンクを利用すると電解質を効果的に補給することができます。

ワンポイントアドバイス！

ただただ水をガブガブ飲むのも辛いですが、**フルーツやゼリー、水ようかん**など水分を多く含む食べ物で水分を摂取するのもおすすめです。好みや体調に合わせて美味しく水分補給をすることができます。ただし、肥満症や糖尿病を患っている場合などは、糖分のとり過ぎが病状の悪化につながる可能性もあるので、食べ過ぎには注意が必要です！

● **ビタミンB1**

糖質をエネルギーに変える働きを助けるので、スタミナ不足の解消に効果あり！

● **メチオニン**

タンパク質に含まれるメチオニンはビタミンB1・ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能を助ける働きがあり、飲み過ぎや二日酔いを抑えてくれます。

● **カリウム**

ナトリウムを排泄する役割があり、高血圧に効果があります。利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。