

千里中央駅前クリニック 栄養コラム Vol.03

2024.05.25 作成 管理栄養士 はかまた

こんにちは！あっという間にGWも終わり、夏到来？！と思いきや涼しかったり、むしろ寒かったりですね…。6月のテーマは「脱水と食中毒」です。「のどが渇く前に水分補給を」とよく聞かれます。今年の夏を乗り切るために、真夏がやってくる前にポイントをおさえておきましょう。

「脱水」って？

体液が失われ、必要な水分と電解質が不足している状態。体重に対して1-2%程度の減少でも軽度の脱水症状が現れます。



身体の水分量は、
成人の場合、体重の約55-60%
高齢者の場合、50-55%とされています。

脱水状態 なぜ危険？

脱水によっておこる症状として、「熱中症」がよく知られていると思います。ですが、汗による体液量の減少だけが脱水とは限らず、低湿度環境下において無自覚のうちに乾燥すると、「エコノミークラス症候群」や「風邪」にかかりやすくなるといわれています。夏に限らず**秋や冬でも脱水は起こるので油断は禁物**です。

※糖尿病の方は「高浸透圧高血糖状態」に注意※

「高浸透圧高血糖状態」とは、**血糖値が極度に高くなり脱水を起こした状態**。高血糖で血液の濃度が濃くなると、それを薄めようと体内から血液に水分が移動し、結果として尿量が増え、脱水となります。血糖値が600mg/dlを超えることもあります。**サインとして*激しい口渇感、*倦怠感や頭痛、*消化器症状などが現れるケースが多いです。** シックデイ（糖尿病をもつ方が、体調不良により血糖値が乱れやすくなった状態）の際、高カロリーな点滴を打った際に起こることもあります。

※※※糖尿病治療中の方はシックデイの際の投薬については、自己判断で変更せず、必ず医師指示に従いましょう※※※

*脱水のサイン

①原因不明の体温上昇 ②急激な体重減少（7日以内に4%以上の減少）③疲労感や倦怠感

*以下に当てはまったら脱水かも？

①手が冷たい ②舌が乾燥している ③皮膚をつまみ、離した後3秒以上戻らない（弾力性の低下）
④親指の爪の先を押して白から赤に戻るのに3秒以上かかる ⑤わきの下が乾いている、冷たい

参照：大塚製薬ホームページ「日常生活における脱水とは？」より

「脱水」にならないためには？

- ① こまめな水分補給を：1日8回以上は水分補給をするように意識しましょう
- ② 多水分食材（スイカ、キウイ、かんきつ類、桃、パイナップル、きゅうり、トマト、大根）を積極的に
- ③ 長時間暑い環境にいることを避け、エアコンや扇風機を活用しましょう。
- ④ 起床後、寝る前にコップ1杯の常温の水を飲む
- ⑤ 室内の温度を一定に保つ

食中毒に気を付けよう



食中毒は大きく「細菌性」と「ウイルス性」に分類されます。

飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことが。家庭での発生では症状が軽度、発症が少数なこともあり、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。※詳しくは、「厚生労働省 家庭での食中毒予防」を参照

【ウイルスの場合】

- ① ウイルスを調理場内に「持ち込まない」
- ② 食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」
- ③ 食べ物にウイルスを「つけない」
- ④ 付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」

【細菌の場合】

- ① 細菌を食べ物に「付けない」
- ② 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

参照：糖質量&たんぱく質量ハンドブック 上村泰子 吉岡ゆりか、三和化学 学ぼう糖尿病シリーズ シックデイ

栄養指導ご希望の方はお電話もしくは受付にてご予約お願い致します。

