

本格的な暑さが
やってくる前から！

「かくれ脱水」に要注意！

湿度の高い梅雨の時期は、水分補給量が少なくなりがちで、自分の脱水傾向に気付かない人が多いといわれています。このような時期こそ、「かくれ脱水」に注意が必要です。身体のサインを見逃さず、かくれ脱水予防に取り組んでいきましょう。

「かくれ脱水」って何？

「かくれ脱水」とは、**脱水症の一手手前で、身体に必要な体液(水分)が減っている状態**を指します。

脱水症になりかけているにもかかわらず、本人や周囲がそれに気付かないため、早期に有効な対策がとれないことが多いといわれています。

これからの季節「かくれ脱水」が起きやすいシーンは？

屋外



汗はかいているが、まだ身体は不調をきたしていない

室内



冷房が効いて空気が乾燥している

車内



トイレの回数を減らすために水分摂取を控える

「かくれ脱水」チェック

少しでもおかしいと思ったら「かくれ脱水」を疑いましょう。

爪の色	爪を押した後、3秒以上たっても爪の色が、白色からピンク色に戻らない
手の甲	手の甲をつまんで離れたとき、盛り上がった皮膚がすぐに元の状態に戻らない
尿の色・回数	尿の色が濃くなっている 排尿の回数がいつもより減っている

<その他の症状>

- ・口の中が乾燥している
 - ・舌の赤みが強い
 - ・舌が白いものに覆われている
 - ・舌の表面に亀裂がある
 - ・手足が冷たくなっている
- など

参考文献：社会福祉法人恩賜財団済生会、「コロナ夏」の「かくれ脱水」・熱中症対策/医療生協さいたま かつかべ生協診療所、脱水症について

セルフケアのポイント

水分補給

のどの渇きを感じたときには、すでに水分が不足している可能性があります。適切な水分補給で「かくれ脱水」を予防しましょう。

○こまめな水分補給

コップ1杯(200ml)の水を**1日6~8回**、**のどが渇く前**にこまめに飲みましょう。(食事中、起床後、入浴前後、就寝前など)飲料は5~15℃の温度で吸収が良いといわれています。外出時も水筒などを活用し、適温の飲料を持ち歩きましょう。

○飲料の種類

アルコールやカフェインを多く含む飲み物(コーヒーなど)は利尿作用により尿の量を増やし、体内の水分を排泄しやすくなります。そのため、脱水を起こしやすく水分補給には適していません。日常的な水分補給には、**水や麦茶**がおすすめです。



室内環境

室内でも「かくれ脱水」は起きやすく、涼しく過ごす工夫が必要です。

室温：**28℃**
湿度：**55~65%**
が理想的



- ①扇風機やエアコンで**温度**を調節
- ②**湿度**も確認し、こまめに除湿・保湿(除湿器や濡れタオルを干し加湿する等)
- ③遮光カーテンやすだれを利用

参考文献：全国健康保険協会、水分補給のポイント/環境省、熱中症を防ぐためには/環境省、COOL CHOICE

認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！



脱水を予防するために普段の食事で気を付けられることはありますか？

1日3食食べることで、**ミネラルを豊富に含む食品**を積極的に摂取することが重要です。飲み物だけでなく食事からも水分を摂取することでミネラルなどの栄養も補給することができます。



管理栄養士

1日3食しっかりと摂りましょう

成人が1日に必要とする水分量は**約2.5L**といわれており、3食しっかりと摂ることで**約1L**の水分補給ができます。1食の欠食で**約400ml/日以上**の水分不足を引き起こします。食事量の減少、食欲不振がある場合は、摂取水分量が自然と多くなる**あんかけ料理**がおすすめです。

ミネラルを摂りましょう

ミネラルとは**ナトリウム**や**カリウム**などを指し、体内の塩分濃度のバランスを保ち水分を蓄える働きがあります。ミネラルは汗で体外へ排出されますが、体内で合成できないため食事から摂取する必要があります。

※疾患により摂取量の制限がある場合があります

【ナトリウム】

通常の食事ができている方は意識的に食塩摂取量を増やす必要はありません。

【カリウム】

野菜や果物を**生の状態**か**汁物**にすると効率よく摂取ができます。



参考文献：大塚製薬、食事量低下と脱水症の関係に関する認識はわずか約18%/健康長寿ネット、カリウムの働きと1日の摂取量

熱中症が疑われる人がいたら…

2022年は「熱中症警戒アラート」が合計889回(5月1日～9月30日)も発生するなど猛暑日が続きました。アラートは6月末から多発しますので、熱中症に対する正しい応急処置の方法を学ぶことが大切です。また、自身のためだけでなく周囲の様子にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症について

熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって起こる健康障害の総称です。

熱中症が疑われる症状

軽度(応急処置)・・・めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗など
中等度(医療機関へ)・・・頭痛、嘔吐、倦怠感など



現場での応急処置の方法

正しい応急処置の方法を学び、軽度のうちに対応ができれば、重症化を回避し、後遺症を軽減できます。

①涼しい場所へ移動	風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内などへ避難させる	③水分・塩分の補給	・冷たい水を飲ませる ・大量の発汗があった場合は、塩分も補える経口補水液やスポーツドリンクを飲ませる
②冷却	・皮膚を濡らし、扇風機などでおおぐ ・アイスバックや冷えたペットボトルなどを首の付け根の両脇側、脇の下、太ももの付け根に当て冷やす	④医療機関へ	自力で水分の摂取ができないときは、病院での点滴が必要



参考文献：熱中症ゼロへ、「熱中症ゼロへ」関連ニュース / 厚生労働省, 熱中症予防のための情報・資料サイト / 環境省, 熱中症環境保健マニュアル2022

おすすめレシピ ～熱中症予防～

豚肉の重ね焼き



【成分表(1人当たり)】

エネルギー	193kcal
たんぱく質	17g
脂質	10.8g
炭水化物	10.1g
食塩相当量	0.65g
ビタミンB1	0.56mg

【材料(2人分)】

豚ロース、脂なし (ブロック)	120g	ホールトマト、食塩無添加	80g	
塩	0.80g	A	パン粉	大さじ1・1/3
こしょう	少々		にんにく(すりおろし)	2g
舞茸	80g		乾燥バジル	0.60g
トマト	100g		粉チーズ	大さじ1・1/3
茄子	80g	オリーブ油	小さじ1	

豚肉には疲労回復に不可欠なビタミンB1が豊富に含まれています。また、水分が多い茄子やトマトから水分補給ができます。

【作り方】

- 豚肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、両面に塩、こしょうをして下味をつけておく。舞茸は小房に分ける。
- トマトはヘタを取り、端から5mm厚さの半月切りにする。茄子もヘタを取り、5mm厚さの輪切りにする。ホールトマトはフォークの背などでつぶす。
- Aのおろしにんにくと乾燥バジルを混ぜ、さらにパン粉を加えて混ぜ合わせる。耐熱容器にホールトマトを敷き、豚肉、茄子、トマトの順に少しずつずらしながら並べ入れ、舞茸を周りに並べる。
- パン粉をまんべんなくのせ、粉チーズを振ってオリーブ油を回しかける。温めたオーブントースターで10～15分ほど焼く。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、薬局にご来店いただくなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポートいたします。詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

オンライン栄養相談の方法について紹介しています。詳細はQRコードよりご確認ください >>



日本調剤 ○○薬局

住所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定休日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ!「お薬手帳プラス」>>

