



今回のテーマは

脱水症予防

7月になり気温・湿度共に高い日が続いていますね。

熱中症患者のおよそ半数が高齢者であると言われています。脱水を予防しながら暑い夏を乗り越えましょう！

高齢者が脱水になりやすい理由

- ★喉の渇きに気づきにくい
- ★誤嚥などを避けて飲水量や食事が減っている
- ★暑さを感じ難く調整機能が低下している
- ★トイレに行くのが億劫なため
水分を減らしている



脱水症のリスクをチェック

- 食事が減ってきた
- 尿の回数や量が減ってきた
- 尿の色が濃くなった
- 便秘が続いている
- 微熱が続いている
- 反応が鈍くなった
- 口の中や唇が渇いている
- 汗をかくことが少なく、皮膚やわきの下が乾燥している



1つでも該当したら脱水症が疑われます！

電解質を含む飲み物や、ゼリー飲料で水分補給をしましょう。

脱水予防のためにできること

★こまめな水分摂取を心がけましょう
本人は喉が渇いている自覚がない場合があります。周囲の声掛けも有効です。

★飲み物（食事以外）で1000ml以上を目標に
日常的な水分摂取はお茶や白湯でもよいのですが、大量に汗をかいたときなどは
経口補水液やスポーツ飲料で水分を補いましょう。



＊心臓病や腎臓病など水分や塩分に制限が必要な方は必ず医師の指導に従いましょう。

★部屋の温度や湿度を調整しましょう
寝ている間に脱水症になる可能性もあります。風通



しをよくしたり、エアコン等で部屋の温度を適温に保つように心がけましょう。



水分が取りづらいときは・・・

水分を多く含む果物やゼリーを取り入れる、調理の工夫（煮る・蒸す）などでも水分量を増やすことが可能です。食事では茶碗蒸しや豆腐、野菜を柔らかく煮たスープ、あんかけ料理などがお勧めです。

（お茶ゼリー）



- 濃いめのお茶抽出液・・・800～900ml
- ゼラチン・・・10g

お茶（70度以上）にゼラチンをダメにならないように溶かし容器に入れて冷やし固めます。



水分を多く含むメニュー

【フライパンで作る小田巻蒸し】



（作り方）

- ① 卵を泡立てないようにしっかりと溶きほぐし白だしとだし汁を加えて混ぜ合わせる。
- ② 玉うどんは水で洗い流し水気を切り3cmに切り器に入れる。
- ③ ②に①の卵液を茶こしでこしながら器に入れ1つずつホイルで蓋をする。
- ④ フライパンに水を入れ布巾を敷く。③を並べ蓋をして加熱する。



（材料）2人分

- ・卵・・・1個
- ・だし汁・・・150ml
- ・白だし・・・大さじ1
- ・玉うどん・・・50g

＊具材はお好みで加えて下さい

沸騰してきたら弱火で10分加熱、火を消してそのまま5分放置する。

＊お好みで冷やして食べても美味しいです。