

## 今年も猛暑！

夏の元気なご挨拶 『お暑いですね～』

夏の暑さは、人間にも植物にとっても、とっても大切なことなのですが、やっぱり体調を崩す方も多く、介護される人もする人も体調管理が大変です。

ついつい「単なる夏バテ」と軽く見てしまいがちですが、夏バテの原因は「自律神経の不調」・「水分不足」・「胃腸の働きの悪化」の3つが大きな原因といわれています。症状は体がだるい、無気力になる、熱っぽい、めまい、食欲不振など様々ですが、症状が長く続くと大病の芽になりかねません。気になる症状があれば早め早めに、スタッフまで相談をして下さい。

## 夏の健康 素朴な疑問

### Q 脱水かどうか簡単にチェックする方法は？

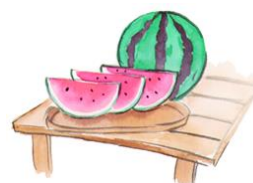
- わきの下が乾いている、口の中や唇が渴いている、腕の皮膚を持ち上げてはなした時シワができたままになっている。このような時は脱水を起こしている可能性があります。

### Q 夏に脳卒中で倒れる人が多いってホント？

- 水分不足により、血液が濃くなり血栓が発生しやすくなりますので、水分不足にならないように注意してください。特に、高血圧の方の水分不足は非常に危険です。

### Q 一日に取る水分量は？

- 一汁三菜の食事を3食とると 1000m l、水やお茶などをコップで5~6杯で 1000m l、あわせて1日 2000m lを目安にしましょう



### Q 水を飲んでも脱水は改善しないってホント？

- 脱水では体の水分だけでなく塩分（電解質）も一緒に失われます。水だけを飲むと体液が薄まって水分と電解質のバランスを保つために利尿作用が促されます。水分と一緒に電解質までも排泄されてしまうので脱水症状は改善されません。アルコールやカフェインも水分補給にはなりませんのでご注意ください。



## Q 認知症で普段から水分を取らない人は脱水にならない？

- そんなことはありません。呼吸や消化、体温を調整しているのは自律神経の働きによるものです。認知症の場合脳の働きが低下して自律神経の働きが悪くなっていることもあり、脱水を起こしやすくなっています。また、判断力が衰えていると脱水症状があっても自覚できないこともありますので周囲の人の観察が大切です。



## Q 熱帯夜にぐっすり寝る方法は？



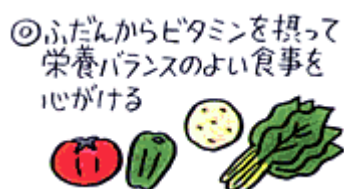
- 寝室を快適な温度にすることです。寝るときの温度は28度ぐらいが最適です。

人間の体は温まると眠くなる構造になっています。軽い運動やねる前の入浴も効果的です。寝ゴザや竹シーツは体と布団の密着面積を減らして体感温度を下げます。

## Q 夏バテに良い栄養素は？

- 炭水化物は人間のエネルギー源です。炭水化物の消化にはビタミン B1, B2 と、クエン酸が必要なのです！

ビタミン B1, B2 が多い食品は 豚肉・納豆・豆腐・ウナギなど  
クエン酸の多い、ス・ゆず・レモン・梅干しなどを上手に使って下さい！  
冷やしそうめんやざるソバを食べるときにはお肉や野菜を添えて！



## Q 夏かぜってほかのかぜとどう違うの？

- かぜの 80~90 パーセントはウイルスの感染が原因で起こります。多くのウイルスは寒くて乾燥した環境を好むため、冬にかぜ（普通感冒）やインフルエンザが大流行しますが、なかには暑くて湿度が高い夏の環境を好むウイルスもいるのです。エンテロウイルス（コクサッキーウイルス、エコーウイルスなど）やアデノウイルスがその代表で、胃腸障害を伴うことが多い夏かぜの原因となっています。



医療法人財団 慈生会  
野村訪問看護ステーション  
三鷹市連雀地域包括支援センター  
所長・編集長 : 家崎 芳恵  
TEL 0422-47-5401