

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News



冬でも!?! 「かくれ脱水」

なぜ冬でも脱水症状が起こるの？

◎冬は空気が乾燥します。暖房器具を使用する機会が多くなります。

普通に生活していても、粘膜・皮膚・呼吸などで水分は失われます。加湿器の使用や、濡れたタオルや洗濯物を室内に干す等をオススメします。

◎水分摂取量が減少傾向!?

夏に比べて喉の渇きを感じる事が減少します。また、トイレを気にして水分摂取を控える事もあるかもしれません。

さらに、今年は新型コロナウイルスの影響で、マスクをする時間が長くなった

方もいるのではないのでしょうか？マスク下の湿度は保たれる為、口や喉の渇きを感じにくくなります。



◎風邪等の感染で脱水に…

発熱・嘔吐・下痢などで、水分が失われます。水だけでなく、経口補水液等での水分補給が必要です。

■食事をしっかり摂り、食事からの水分や塩分を補給しましょう■

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

かくれ脱水チェック

- 皮膚が乾燥している。ツヤがない。
- 口の中が粘つく。唾液をゴクンと飲めない。
- 便秘気味である、または以前より便秘になった。
- 手の甲の皮膚を摘んで離れた後に、跡が3秒以上残る。
- 靴下を脱いだ後、ゴムの後が10分以上残る。

複数当てはまる方は、こまめな水分摂取を心がけましょう。持病のある方はかかりつけ医に相談しましょう。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 0972-85-0539