



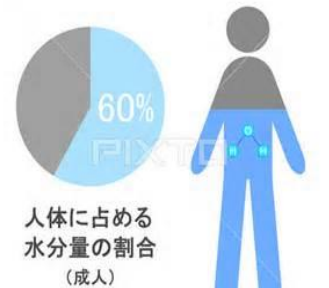
今年の梅雨はよく雨が降りますね。例年に比べると気温があまり高くないのは助かりますが、うっかり水分不足になっていませんか？脱水は暑い時期だけではなく、一年中起こりえますし、特に高齢になるとかなり身近なものです。暑くなる前に、もう一度脱水についての対策をおさらいしておきましょう。

### 人間の身体の水分は年齢によって違う？

私たちの人体に含まれる水分量は年齢とともに変化します。生まれたての新生児は身体の80%を水分が占めていますが、成人男性だと60%、成人女性で55%、高齢者になると50~55%となり、年代ごとに身体に占める水分量が違ってきます。

### そもそも、どうして水分が大事なのでしょうか？

水分の働きは体温調整や栄養素や酸素の運搬、老廃物を排泄するなど生命を維持する大事な役割があります。水分が不足するとこれらの働きが上手くいかず、身体に不具合がでるため水分は大事なのです。



### 高齢者が脱水になりやすい理由

- ①のどの渇きを自覚しにくくなる
- ②食事量が減少する
- ③トイレが面倒で水分を控えてしまう
- ④薬の影響（利尿剤など）
- ⑤体液の貯蔵庫である筋肉量が減るため、水分が不足しやすくなる
- ⑥加齢とともに腎機能が低下すると老廃物を排泄するため、たくさんの水分（尿）が必要になるなどの理由があります。



### 注意したい場面

- ①食事や水分量が減っている時
- ②嘔吐や下痢などで身体の水分が急激に失われた時
- ③激しいスポーツや屋外の作業で汗を大量にかいたとき
- ④高温・多湿の環境で長時間過ごす時



### 日頃の習慣から予防しよう！！

- ①食事の時は、必ず水分と一緒に摂ろう
- ②食事以外にも、意識的にお茶の時間をつくりましょう
- ③風呂上りや、寝る前にも水分補給を
- ④水分がむせる人は、ゼリーやプリンとろみのあるシチューや汁物など日常に取り入れましょう



脱水は、とても身近に起こりますが、そのままにしておくと認知症状が進んだり、食欲低下や発熱、重篤な場合は意識障害をひき起こします。日頃から、なるべく水分摂取を心掛け、体調不良の時は、少し工夫するなどして、脱水にならないよう気をつけましょう。どうしても改善しない場合は市販の経口補水液や病院受診をして早めに改善できるようにしましょう。

## 行事食のご報告

4月からの行事食をご紹介します。まずは「花祭り・松花堂弁当」桜ごはんや、桜餅など春らしいお弁当を提供しました。5月は「端午の節句・松花堂弁当」と、母の日ランチで女性に人気のいなり寿司や天ぷら、季節のかつおのたたき等をカードと共にお出ししました。6月は父の日ランチとして、ビールにあう中華ランチをお出ししました。男性限定で、「見た目ビールなりんごゼリー」もお出ししましたよ。普段と違う食事だと、皆さんテンションがあがりますね。



## 口からおいしく食事をしていただくために

普段何気なく食べている食事。しかし、口内炎があったり、喉が痛かったりすると、元気な人でも食欲が低下する場合があります。食べる機能のどこかでトラブルがあるとおいしく食事を食べることはできません。特に高齢になるといろいろな障害があり食事に関しても思うように食べることができないことが問題となってきます。しかし、できればいつまでも自分の口からおいしく食事をしたいですね。今年度は、「口から食べる楽しみの支援を」と、口腔の専門である角町歯科医院と共同で、嚥下評価と嚥下障害がある方には食事観察を行っていくことになりました。食事摂取に関して何らかのトラブルがあっても、いろいろな職種が関わることにより、自分の口から食べる楽しみが継続できるようお手伝いしたいと思っています。

