

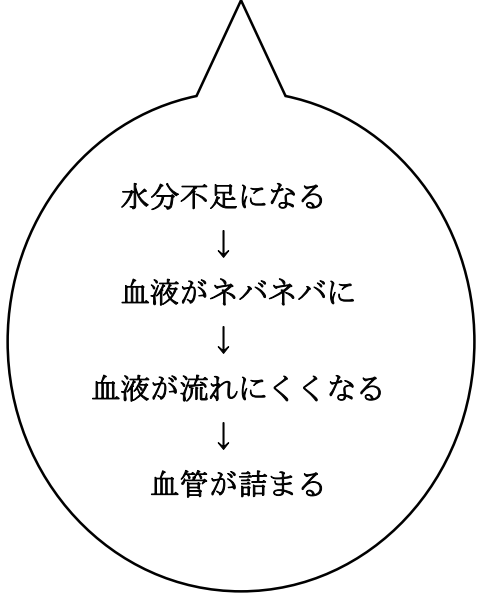


# こ ん に ち は

平成 23 年 第 8 号

## 夏は水分補給が大切です。

「冬よりも夏の発症が多い脳梗塞！」ご存知でしたか？



夏に脳梗塞が増える理由は、汗をかいて体の水分が減少するからです。脱水症状を防ぐために、水分補給は大切ですが、水を大量に飲むだけでは、体全体に行き渡りません。かえって、胃液や消化酵素を薄めて消化能力を低下させてしまいます。



＝上手な水分補給の方法＝

- ①こまめに少しずつ体に吸収しやすいように水分を摂ることが大切です。
- 一度に大量の水を飲むと⇒体内の塩分の濃度が薄くなり、意識障害やケイレンを引き起こします。

②水は、5～15℃位が腸で吸収しやすい温度です。冷たい飲み物は腸の働きを悪くし、下痢の原因になるため、室内にいる時は、温かいお茶などで水分補給するとよいでしょう。

③体には水分と塩分のバランスが重要です。食事量が減ると塩分の補給ができないため、不足した塩分を補うことが必要になります。お茶に梅干1個は、先人の知恵ですね。

手づくり ORS の作り方  
 水 : 1リットル  
 砂糖 : 大さじ4と1/2(40g)  
 塩 : 小さじ1/2 (3g)  
 かき混ぜてできあがり

最近では、脱水の危険のある方に飲む点滴と言われている経口補水液 (ORS) が推奨されています。体に吸収されやすいため、お茶や水より利尿作用が起こりにくいです。一般のスポーツ飲料より、甘みが少なく塩辛い印象ですが、下痢や発熱の時など、有効ですので、お試し下さい。  
 ☆レモンの絞り汁を加えると飲みやすくなり、カリウムも補給できます。



のどが渴いた時のビールの落とし穴  
 アルコールには利尿作用があります。カリウムが多く含まれているビールは要注意！他のお酒に比べてビールの利尿作用は高いので、水分補給をするつもりでビールを飲んだ結果、脱水症状になった…ということにならにようにお気をつけ下さい。

◎人間の体は、静かに横たわっている成人男性で一日に約 2500ml の水分が失われ、食事もせず便も尿も汗も出ないとしても 1000ml の水分が失われています。お体を動かさない方にとっても、水分補給が大切と言われる所以です。

## \*\*\*横浜市高齢者等買い物サポート事業\*\*\*

ご高齢の方・障害をお持ちの方・子育て家庭など、お買い物でお困りの方を対象とした事業です。

【対象者】・要介護認定を受けていないが、近くに店がない、重い物が運べないなど  
日常の買い物に困っている方

・介護保険制度や自立支援法の訪問介護を利用しているが、制度の対象と  
ならない買い物（ペット用品・家族の買い物など）を希望する方

FAXや電話で商品を注文し、買い物を代行してもらうサービスです。

利用料は事業所により異なりますが、1回あたり300円位の所が多いです。

品物を配送する時に安否確認も行うなど、見守り的な内容も含まれます。〔市内19事業所〕

詳しくは、健康福祉局高齢在宅支援課 TEL045-671-3924  
生活協同組合コープかながわ TEL0120-123-581 } にお問い合わせ下さい。



## 暑い夏の水分・栄養補給に甘酒はいかが？ ～滋養強壯のスペシャルドリンクで夏を乗り切りましょう～

寒い冬や桃の節句でよく飲まれる甘酒ですが、江戸時代では、夏バテ対策の栄養ドリンクとして庶民の間で親しまれていました。江戸や大阪では、夏になると天秤棒をかついだ甘酒屋が1杯4文（約40円）の甘酒を売り歩いて人気を博したとか。この価格は、お金がない人でも飲めるように江戸幕府によって決められていたそうです。そうした名残から、甘酒は、俳句の夏の季語として使われています。



米と米麴を原料として作られる甘酒には、**ビタミン・ミネラル**や人間の体を作るのに欠かせない**アミノ酸**、脳のエネルギー源となる**ブドウ糖**が多く含まれています。その上、**食物繊維・オリゴ糖・乳酸菌**も豊富で、腸の働きを助けます。そのため、冷たい物の飲み過ぎ食べ過ぎで、弱った胃腸を整えるのに有効です。また**高血圧や肥満の抑制**にも効果があるそうです。※甘酒でも酒粕を原料にする物は、アルコールが含まれていることがあります。

### ☆☆ 新職員の紹介です ☆☆

4月に入職しましたケアマネジャーの藤井です。だんだんと新しい職場環境に慣れてきました。日々勉強！で頑張りたいと思いますので、よろしく願いいたします。

### 編集後記

そのまま飲んでも美味しい甘酒ですが、私は豆乳で割ったものに、青汁を混ぜて飲んでいきます。皆、これを聞くと、口をへの字に曲げて苦い顔をするのですが何故でしょう・・・(大窪)

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
	TEL	045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL	045-911-6100
看護・介護・福祉用具	FAX	045-911-6700
居宅	FAX	045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。