

夏より危険！冬の高齢者の「かくれ脱水」

脱水症や熱中症は「暑い季節に起こる」というイメージが強いのですが、実は、夏と冬の年2回ピークがあります。脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高める、特に高齢者にとって危険な「冬のかくれ脱水」に気をつけましょう。

冬の「かくれ脱水」からの脱水症は、水分がカラダからじわじわと失われることで起こります。最初は、「口の中がネバネバする」「だるい」といった症状から始まり、放っておくと「食欲低下」や「立ちくらみ」などが起こります。更に悪化すると「脳梗塞」や「心筋梗塞」のリスクを高めます。水分が失われると血液がドロドロになり、血栓ができやすくなってしまいますからです。

冬に脳梗塞や心筋梗塞が多いのは、寒さで血管が縮むことが原因と考えられていましたが、脱水により血液がドロドロになることも原因の一つと考えられるようになりました。



何故かくれ脱水になるのか？

◆湿度の低下

日本の冬は乾燥した気候が続きます。カラダにとって快適な湿度は50～60%ですが、冬場の湿度は50%以下になることが少なくありません。

外気が乾燥すると、知らないうちにカラダから水分が失われていきます。不感蒸泄といわれていますが、皮膚や粘膜、呼吸などから、意識しないうちに失われていく水分が増えます。

室内は、暖房機の使用や、昔より住宅の気密性が良くなったことにより、屋外より10～20%湿度が低下する傾向があるため、さらに不感蒸泄は増えます。

◆意識の低下

夏は汗をかくので、水分補給をしないと脱水症・熱中症になってしまうという意識が働きますが、冬は汗をかきにくいので、警戒感が下がりがちです。また寒いから冷たい物は避けたいという理由で、飲み水の摂取を控える方も多いです。

かくれ脱水をふせぐには？

【部屋の乾燥を防ぐ】

室内が乾燥しない工夫をしましょう。できれば湿度計を設置し、50～60%の湿度を保てるようにしたいです。加湿器がなくても、ちょっとした工夫でも乾燥は防げます。

- 加湿器を置く
- 換気をする
- バケツに水をはり、タオルを半分つけておく
- 洗濯物を干す
- 石油ストーブにはヤカンをかける

【飲み物・食べ物で水分補給】

- 喉が渇いていなくても、意識してこまめに水分補給をする
- 3度の食事やおやつの時に水分を多く摂る
- 朝起きた時、夜寝る前、トイレに起きた時などにも水分補給をする
- 水分や電解質が豊富な食べ物を食べるよう心がける



高齢者に注意が必要！！

高齢者は、喉の渇きを自覚しにくいという特徴から、かくれ脱水になりやすいと言われています。部屋の乾燥を防ぎ、こまめな水分補給を意識しましょう。また、食事量や運動量が減って、筋肉量が低下しがちです。カラダの中で最も多くの体液を含んでいる筋肉量が減ると、脱水症のリスクを高めてしまいますので、たんぱく質豊富な食事と適度な運動を心がけましょう。

簡単レシピ!

味噌の作り方



- 1 今回の「プラス純米ことうじ」を使います。
- 2 材料と道具一式を用意します。
- 3 大豆をよく洗い、鍋に900ml以上の水を入れて一晚浸漬します。
- 4 鍋を強火にかけ沸騰したら弱火～中火にします。水面から大豆が出ないように時々水を足し指で覆せるくらいまで煮ます(約6時間)。
- 5 煮あがった大豆を熱いうちにしっかりとすり潰します。 ※大豆の煮汁は捨てないでください。
- 6 大きなボウルに米ことうじと食塩を入れて混ぜます。さらに、潰した大豆と煮汁を入れて、粒がなくなるまでしっかり混ぜます。
- 7 清潔な保存容器に【6】を隙間ができないように詰めます。空気が入らないように注意してください。



空気に触れないように、ラップを密着させて、押しつぶたを置き、約200gの重石を置きます。

あとは常温で保管。冬場は暖かい場所だと発酵が早く、仕上がりが早まります。冬に仕込んだものは、発酵度合によりますが10～12ヶ月位が食べ頃です。あとはお好みで更に熟成させて下さい。

材料 (約1.3kg分)		■【用意する道具】	
■【甘口味噌の場合】		鍋(大豆を煮る用2L程度)	1
米ことうじ	300g	ボウル・おたま・木べらなど	各1
大豆	250g	すり鉢とすりこぎ	各1
食塩	120g	保存容器(みそを熟成させる)	2kgの味噌が入る大きさ
大豆の煮汁	110ml	押しつぶた・重石200g	各1
		ラップ	適量

冬の食べ物 冬野菜の漢字クイズ【頭の体操 食材Q&A】

- 第1問 芹 第2問 蕪 第3問 人参 第4問 白葱
 第5問 蓮根 第6問 慈姑 第7問 八頭 第8問 壬生菜
 第9問 海老芋 第10問 菠薐草



- 答え
 第1問 せり 第2問 かぶ 第3問 にんじん 第4問 しろねぎ 第5問 れんこん
 第6問 くわい 第7問 やつがしら 第8問 みぶな 第9問 えびいも 第10問 ほうれんそう



今年もお世話になりました

いつもやさしい手をお引き立ていただき、ありがとうございます。
 今年1年、大変お世話になりました。
 来年もみなさまにとって良い年でありますよう、スタッフ一同お祈り申し上げます!
 これからも、さらにサービスの質を高め、ご利用者のみなさまにご満足していただけるよう日々精進してまいります。



やさしい手仙台ケアセンター宮城野

ホームページ <http://www.yasashiite-sendai.jp>

TEL 388-8221 FAX 388-8222



【ホームページ】

