

今月の健康情報コーナー「脱水症・栄養失調を防ぎましょう」

なかなか天候が安定しませんが、体調を崩されたりしていませんか？

高齢や寝たきりの方は常日頃から食事水分摂取が不足しがちですが、夏場は特に注意が必要です。

室温上昇で発汗増加や、体調不良(夏バテ)で経口摂取量減少など、必要量が増えるのに摂取量がさらに減ってしまいがちです。ご自身で室温や着衣の管理が適切に行えなかったり、摂取不足に気付かなかつたりするので、問題が明らかになってからでは手遅れになりかねません。そのため先手の対策が重要になります。

室温や着衣の確認、食事・水分の十分な摂取を促し、もし 脱水症を疑うような症状(お小水が少ない・色が濃い、口の中が乾いている、皮膚にハリがない、熱がある、血圧が低い、脈が速い など) があれば経口補水液などを勧め、クーリングや室温着衣調整等を行ってください。意識障害や胃腸症状などで経口摂取ができない場合には、点滴などの処置が必要になります。

食事にも水分が多く含まれているので、食事量が少ないと脱水症になりやすくなってしまいます。 私たちが1日に摂取する水分の半分弱は食事からなんだそうです。

また、逆にいえば、慢性的な摂取不足で脱水症を生じやすい方は、水分だけでなく栄養も不足していることが多いということです。ですから、日頃からの脱水症予防の際には、ONS製品(エンシュア、ラコール、メイバランスなど...)を利用することで栄養改善も同時に狙うのが良いかもしれません。どんな製品を服用すべきか等、ご持病などにもよりますので是非お気軽にご相談ください。

今月の豆情報「食中毒について」

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌(O-157、O-111など)」や「カンピロバクター」、食肉のほか卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡したりする例もあります。食中毒の予防として、こまめな手洗いや包丁、まな板は使用ごとに洗いましょう。また、肉や魚類は早めに冷蔵保存するようにし、調理はしっかりと加熱するようにしましょう。

今月の作物達

今年も水耕栽培のイチゴは順調に育ちましたこちらのイチゴは今年からのもので発育不良ではなく白いイチゴで『天使の実』という品種です。味もしっかりイチゴでとっても美味しかったです！これから熱くなってきたので夏野菜できるのを楽しみにしています。



編集後記

気温も湿度も上昇する季節になってきました。今年はコロナ感染予防からマスク着用になるのですが…。



マスクの中に熱がこもってしまい熱中症のリスクが高まってしまいます。

マスクの両脇をつまんで少し空気を入れるだけで随分解消されるですよ！