

## 外来より



## ～夏バテ対策～

《夏バテは、気温が上がら始め、湿度も高くなる6月頃から注意が必要です。》

### ※現代の夏バテの原因は主に2つ

現代の夏バテには、主に2つのタイプがあります。1つは、高温多湿の環境によって体調を崩す昔ながらの夏バテ。もう一つは、冷房の利いた室内と屋外の気温差によって自律神経の働きが乱れることで起こる夏バテ(冷房病)です。

### ※暑いとなぜ夏バテするの？






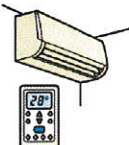
暑さや湿気によって次のような状態に陥ってしまうことが、夏バテにつながります。

- ★ 食欲不振……暑さで食事が摂れなくなり、栄養不足に陥る。
- ★ 睡眠不足……熱帯夜が続いて眠れず、疲労が蓄積する。
- ★ 水分不足……大量に汗をかくことで体内の水分が不足し、血流が悪化すると老廃物が排泄されず、疲労が蓄積する。
- ★ 水分の過剰摂取……水分を大量に摂取することで、胃液が薄まる。すると消化機能が低下し、食欲不振や栄養不足に陥る。

### ※夏バテを予防・改善するには？



#### まずは生活習慣を見直しましょう

- ★ 食生活を見直す……胃腸が弱っている時は無理して食べようとせず、消化のよいものを摂り、体力の消耗を防ぐ。ドリンク剤を活用するのも一案です。温かい朝食を取ると体内リズムが整います。  

- ★ 十分な睡眠をとる……できれば6時間は睡眠時間を確保する。寝る前はスマートフォンや携帯画面などの液晶画面を見ないようにし、また夕食を2～3時間前に済ますことで、副交感神経が高まり入眠しやすくなります。  

- ★ お風呂に浸かる……38～40度のお湯に20分ほど浸かると血行がよくなり、疲労物質の排泄が進み、また自律神経の働きが整えられ、体をリラックスさせる副交感神経が高まります。  

- ★ 冷房を上手に活用する……屋内外の温度差が大きいほど自律神経のバランスが乱れる為、冷房の設定温度は25～28度程度に。自分で冷房を調節できない場合は、羽織物などで風に直接あたらないようにする。就寝時に冷房をつける場合は、設定温度を高めにする。または1時間程度で切れるようにタイマーをセットすると良い。  


# 院長より

※夏バテは、水分のバランスが崩れることによつて起きやすくなります。

その一つとして脱水症があります。今日は脱水についてご説明したいと思います。

《表》 成人の1日あたりの水バランス

体重60kgの成人の水バランス

in		out	
食事	700ml	不感蒸泄	900ml
飲水	1500ml	尿	1500ml
代謝水	300ml	糞	100ml
計	2500ml	計	2500ml

## 概念

体の60%は水で出来ている。そのため水の出入りのバランスが崩れると、脱水になったり溢水になったりする。基本的に水の入り(in)は経口摂取が主たる成分であるが、代謝水(栄養素の代謝による水生成)とよばれる成分があり、およそ体重kgあたり5mlとされている。一方水の出(out)は尿が主体であるが、不感蒸泄(皮膚からの蒸散と呼気で約半々)とよばれる成分も忘れてはならない。およそ体重kgあたり15mlとされている。また体温1℃の上昇で約15%増加するとされる。

通常体重60kgの成人の1日の水出納は表のようになる。したがって経口摂取できない患者の水バランスをはかるためには、(前日の)尿量+600ml(不感蒸泄-代謝水=体重×10ml)を輸液すればよいことがわかる。これに発汗過多、消化液吸引、嘔吐、下痢、出血などの異常排泄量があればこれを考慮することになる。

紫浦 康高



坂本可奈絵先生の

## 栄養豆知識

7月は経口補水液についてです。



熱中症は多量の発汗によって、水分や塩分(ナトリウムなど)が失われる状態に体が対処できなくなり発症するとされます。

熱中症の予防の一つとしてこまめに水分を摂ることが必要ですが、上記のような症状を引き起こしてしまった時は、普通の水やお茶、ジュースなどよりも、用意できるのであれば、経口補水液を用いると効果的とされています。

### <経口補水液の作り方>

水: 1リットル  
塩: 3g(小さじ1/2)  
砂糖: 40g(大さじ4 + 1/2)



- ①塩と砂糖を1リットルの水に溶かす。
- ②かき混ぜて飲みやすい温度にする。
- ③レモンなどの果汁を入れると飲みやすく、カリウムの補給にもなります。クエン酸の効果で水分の吸収も良くなります。

### 経口補水液の適した使用方法

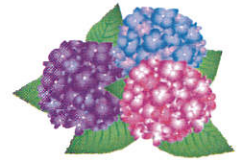
- 1: 下痢・嘔吐・発熱に伴う脱水状態
- 2: 経口摂取不足による脱水状態
- 3: 過度の発汗による脱水状態

疾患をお持ちの方は医師にご相談をください。ドラッグストアでの市販もおこなわれています。その際は症状にあわせて薬剤師の説明を聞いて飲みはじめてください。

# デイケアより



あじさい饅頭を作りました



## ★あじさい饅頭の材料★

薄力粉 100g  
ベーキングパウダー 小1  
砂糖 50g  
水 60g  
白あん 200~250g  
あんずジャム 大2

## ★作り方★

1. 薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・水をまぜて、冷蔵庫で30分ほど休ませる
2. 生地を休ませた後、まるめた餡を包んで15分ほど蒸す。
3. 仕上げにあんずジャムを塗る。

