



脱水症状

～冬場に注意したい高齢者の脱水対策～

気温が下がり冷たい空気の中では汗をかく機会も減り、喉の渇きを感じにくくなります。よって水分不足を感じにくいことから、冬場の脱水状態は夏に比べると意識も低下しがちです。特に高齢者においては、体感を得にくいからこそ注意していただきたい冬の脱水に潜む危険性とその対策についてご紹介します。

★ 脱水症状について

からだに不可欠な水分だけでなく体液量（カリウムやナトリウムを含む細胞液）が不足した状態を脱水といいます。通常は汗や尿、呼吸、体温によって皮膚で蒸発する水分も含め1日に約1500～2500mlの体液が失われています。脱水状態とは、なんらかの理由で体内の良好な水分を保つことが難しい状態といえます。

★ 高齢者、冬の水分補給がなぜ必要？

加齢に伴い、20代の若年者に比べ筋肉量、骨量、細胞数の低下が起こり、からだの機能状態は大きく変化します。そのため高齢者は気づかぬうちにからだに蓄える水分が減少した状態で生活していることが考えられます。

冬は冷えと相まってトイレに行く頻度が増えるという理由で水分摂取を調整する方もいるようです。冬の脱水は、気づきにくく水分補給が遅れれば命に関わる場合もあるので注意が必要です。

★ 水分補給が重要な主な理由

* 筋肉量が低下する

からだの中で最も水分含有量の多い場所である筋肉量の減少により、多くの水分を蓄えることができなくなる。

* 喉の渇きを感じにくい

加齢によって「喉が渇いた」と感じ取る脳の機能が低下するため、水分摂取が遅れがちになる。

* 食事の全体量が減っている

加齢による活動量の低下、嚥下機能の低下により食事摂取量が不足、食事の際にとるべき水分量も減少している。

★ 水分補給のタイミング

1日に必要な水分摂取量は2.5リットルといわれています。日中飲料としての水分補給を約1.5リットルとするとコップ1杯分（200ml程度）を1日6～8回くらいに分けて飲むようにしましょう。また、飲料以外にも料理や汁ものなどで補うことで1日の必要摂取量をとるようにします。

飲むタイミングは、朝起きた時、朝食、昼食、夕食、入浴前後、寝る前など。その他、運動前後、帰宅時、薬を飲むときなどに補給する習慣をつけることで「飲まなきゃ」という気持ちの負担が軽減します。ぜひとも水分補給の習慣化を心がけてください。

ほうれん草のキッシュ

冬のイベントやオードブルの1品にフライパンで作る簡単キッシュ



材 料 ミニフライパン直径15cm 1台分

ブロックベーコン	30 g	卵	2 個
ほうれん草	30 g	とろけるチーズ	10 g
玉ねぎ	30 g	バター	5 g
小麦粉	18 g (約大さじ2)	塩・こしょう	少々
牛乳	25ml	サラダ油	適量
植物性クリーム	25ml		

作り方

- ① ブロックベーコンは1cm角、玉ねぎは5mm角、ほうれん草は2cmの長さに切る。
- ② 玉ねぎ、ほうれん草は耐熱皿に入れて軽くラップをかけて約1分加熱し、塩こしょう、バターをからめておく。
- ③ 小麦粉に牛乳・植物性クリームをゆっくりヘラで混ぜながら入れ、ダマにならないようになじませる。さらに溶き卵と②の野菜、ベーコン、とろけるチーズを加えて混ぜる。
- ④ フライパンの内側にうすく油を引き、手でかるくクシャッとさせたクッキングシートを敷く。③を流し入れ、蓋をして弱火で約10分焼く。周りが固まったら、クッキングシートからアルミホイルに移動させて、魚焼きグリルやオーブントースターで焼き目を付ける。
*フライパンにうすく油を引くことで、ふくらんだ生地がクッキングシートから流れてもきれいにアルミホイルへ移すことができます。
- ⑤ 食べやすい大きさにカットしていただく。