

脱水症のお話

お盆も過ぎ、涼しい季節になってきました。先月の熱中症に引き続き、今月は脱水症のお話です。

脱水症というと、「夏に大量の汗をかくことによって起こるもの」と思われがちですが、1年を通して起こる可能性があります。特に今時期、季節の変わり目は特に要注意です。

最近では、本人や周囲が気づかない脱水症になりかけている状態を「前脱水」「かくれ脱水」と呼んでいます。

これまでは、本格的な脱水症状になってから対応していましたが、現在は前脱水の状態が知られることにより、有効な対策が可能となっています。

前脱水の状態になるとなんらかの体調変化が起こります。普段であれば見過ごしてしまったり、気にしなかったりするどんな些細な体調変化も前脱水の兆候だと思って気を付けるようにしましょう。

こまめに水分を取りましょう。

脱水を予防するには普段から水分を取りましょう。水分補給の目安はコップ1杯程度の水分を1日8回、『のどが渇く前』に行うように心がけましょう。汗をかいた時などは、スポーツドリンクや経口補水液が有効です。（医師から塩分や糖分摂取についての指示がある場合は主治医に相談ください。）ただし、アルコール類は逆に水分が奪われるので避けてください。

● 脱水症になりやすい

服薬中の方



心不全や高血圧などの持病がある方は、体の外に水分を出す薬（利尿剤 など）を服用していることがあるため要注意です。他にも、便秘で下剤を服用している方も体から水分が排出されるためリスクが高まります。

高齢者の方



加齢による筋肉量の低下などによって体内の水分量は減っていきます。つまり、ちょっとした水分の変化でも脱水が起こりやすいのです。また、加齢とともに低下する内蔵の働きも脱水を引き起こす要因になります。また、感覚機能が低下しているため、のどが渇いていることに気づかずにいることがあります。

SAITO MEDICAL GROUP



既成概念を突き抜ける私たちの強い信念と、
「患者さんと私たち、自分たちとその家族」
を象徴する2つの円が、ともに生きる姿を表現しています。

ともに生きるかい 共生会通信

VOL.14



2019.9

発行：SAITO MEDICAL GROUP
編集制作：医療法人共生会 企画広報部
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30
TEL 015-483-3121
<https://www.hi-izurutokoro.com/>

森の家しらかば 夏祭りイベント

8月4日（日曜日）、川湯の森病院に隣接する有料老人ホーム「森の家しらかば」で、初の試みの夏祭りを開催しました。

素晴らしい晴天の中、森の家しらかば敷地内にて夏祭りを開催しました。

毎年行っていた屋外バーベキューに加え今年は、ヨーヨーつりや輪投げ、綿あめにチョコバナナなど手作りし、縁日の要素もとりました。また、精力的にボランティア活動されている釧路のHOB0バンドさんに来ていただき、演奏する懐かしの昭和歌謡に皆さん聞き入っていました。

近隣の方々の参加もあり大変賑やかなお祭りとなりました。



川湯の森病院

社会医療法人 明生会

清里クリニック

住宅型有料老人ホーム
森の家しらかば

社会福祉法人
てつなぎ

医療法人社団 勝医会

下屋義晴シェフの健康食レシピ ④

鶏の洋風照り焼き

～普段の焼き鳥とまた違う味を楽しむ～

☆タレの準備

醤油、おろしにんにく、ケチャップ、ブランデー、上白糖をそれぞれの分量を容器に入れ、よく混ぜましょう。(①)

☆鶏肉の下準備をしましょう

- 鶏モモ肉は、開いてスジ切りをしましょう。
- スジ切りした鶏肉を ①で合わせたタレに1晩漬けます。



※ 材料
・鶏モモ肉 400g
・白ゴマ 適量

※タレの材料
・醤油 大さじ4
・おろしにんにく 小さじ1
・ケチャップ 大さじ7
・安いブランデー 小さじ1
・上白糖 100g

☆下味が付いたら焼いていきましょう。

- 鶏肉とタレを分けてフライパンで鶏肉を焼いていきます。
- 余ったタレは鍋で火にかけ、アクを取り、コーンスターチ（片栗粉でも代用できます）で軽くトロミを付けます。

☆盛り付けましょう。

- 焼き上げた鶏肉に煮詰めたタレを塗り、白ゴマを振りかけます。
- お皿にのせ、お好みで付け合わせを盛り付けたら完成です。



☆管理栄養士のワンポイント☆

鶏肉は高タンパク質、低脂肪のヘルシーな肉です。特にモモ肉は、鶏肉の中で栄養価の高い部位で、鉄分、ビタミンB2が豊富です。ただし、脂肪が多めでカロリーもほかの部位より高めです。皮に脂肪分が多く含まれているので、カロリーが気になる方は、皮を取り除いて調理すると良いでしょう。



医療従事者を目指す

8月8日（木曜日）、川湯の森病院に高校生が夏休みを利用して病院見学に行ってきました。昼休憩を挟んで朝から夕方まで院内施設見学や実際に診療を行う現場見学を行いました。将来、リハビリ関連の道に進みたいという、しっかりとした目標を持った学生さんで、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の揃う当院へ見学に来ました。

川湯の森病院は、医療系はもちろんのこと、野菜栽培を行う農園課、機械整備・環境整備を行う運営施設部や広報活動を行う企画広報部など様々な部署があります。色々なことに興味のある学生さんには是非、見学に来ていただき、今後の進路や将来の夢のために何かを掴むきっかけ作りのお手伝いができればと思います。



農園課だより

8月は初旬の高温に、中旬の20度以下の夏としては低温と日照不足に悩まされました。葉物野菜や冬に向けての苗の作付けが終わり順調に育っています。水菜、春菊は1カ月くらいで収穫ができ、病院の食事に使われます。スナップエンドウの第2弾育成中。真冬の厳寒期に収穫用のミニトマトの苗も順調です。ワイン用の山ブドウは、例年より大きく育っています。原木シイタケも栽培中です。



介護スタッフ募集

川湯の森病院では、介護スタッフを募集（ハローワークにて情報公開）しています。介護に興味のある方、一度見学に来てみませんか？

