

## TOPICS : 脱水症に注意しましょう

### 熱中症対策は水分補給から

2023年5月から9月に熱中症により救急搬送された人は、前年同期間に比べ約2万人増え約7万1千人にものぼっています。熱中症を起こす大きな原因が、体内の水分不足（脱水）です。十分な水分補給で熱中症を防ぎましょう。



成人男性は体重の約**60%**が水分

人間が生命を維持するうえで水は酸素とともに重要な物質です。水は血液やリンパ液などの体液の主成分で、成人男性では体重の約60%、高齢者は約50%を占めています。

1日に**2.5L** 必要です

私たちは、普通に生活しているだけでも1日に2.5L※1もの水分が失われています。ただし、食事からの水分や体内でつくられる水分量は1.3L※2のみ。意識して、こまめに水を飲まないとい結果1.2Lの不足となってしまうのです。

※1 尿・便1.6L+呼吸や汗 0.9L

※2 食事1.0L+代謝水 0.3L

体重の**2%**の脱水で症状が

水分の摂取量より排出量が多くなると脱水症になります。体重の1~2%の水分を失うと軽度の脱水症がみられ、2%以上になると、人によってはめまいやふらつきなどの症状が現れることも。

**20%**で死亡の恐れ

水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。児童・生徒を中心に起きているスポーツ中の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスク要因の一つといわれています。

**5%**  
失うと



脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

**10%**  
失うと



筋肉の痙攣循環不全などが起こります

**20%**  
失うと

死に至ります。



### 熱中症の応急処置

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難

衣服をゆるめ、からだを冷やす  
(首の周り、脇の下、足の付け根など)

水分・塩分、経口補水液※などを補給  
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたものを



こんな症状の場合は  
大至急救急車(119)  
を呼んでください!

- ・意識がはっきりしない  
もしくは意識がない
- ・吐き気をおぼえる  
もしくは吐く
- ・けいれんを起こしている

## 高齢者と子供は特に注意

高齢者は喉の渇きを感じにくく、また夜間トイレに起きないように水分摂取を控える傾向もあるため、脱水症になりやすくなります。子供は運動などに夢中になると、水分補給を忘れがちになることが多いです。



### のどの渇きは「脱水」の証拠

のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。

## 水分補給の基本は3つ

### 1. 喉が渇く前に



喉の渇きは体が脱水を知らせる危険信号です。したがって、喉の渇きを感じたときは、すでに脱水が始まっているといえます。渇きを感じてから飲むのではなく、渇きを感じる前に水分をとることが脱水防止につながります。

### 2. 少量をこまめに



水分は腸で一定速度で吸収されます。一度にたくさんの水分を摂取しても腸で吸収できず、水分は胃内にとどまります。通常は2口ぐらい（100ml程度）を30分に1回、運動時は100～150mlを20分に1回を目安に飲むとよいでしょう。

### 3. 規則正しい食事を



3食きちんと食事をすると約1Lの水分を食事からとることができます。食が細かったり、ダイエットなど食事を制限したりすると栄養不足になるばかりか、食事からとる水分量も少なくなります。特に朝食はしっかりととりましょう。

## 水分であればなんでもよいというわけではありません

### ▶ お酒は水分補給に不向きです

アルコールには利尿作用があります。例えば、ビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし11本分の水分を出してしまいます。お酒を飲む前よりもむしろ脱水が進んでしまいます。



### ▶ カフェインが少ない飲み物を選びましょう

コーヒーや紅茶など、多量のカフェインを含む飲料にも利尿作用があります。麦茶やルイボスティーなどのノンカフェインのものや番茶や玄米茶などの低カフェインのものを選びましょう。



**習慣づけたいこと** 体内の水分量を一定に保つには、体外に排出された量に見合う水分を上手にとることが大切です。

### ● 起き抜け、寝る前、トイレに行った後に水分を補給する

寝ている間も発汗したり呼吸から水分を失ったりするので、睡眠中や起床時は脱水気味です。また、排尿により水分は体外へでていくので、起き抜け、寝る前、トイレに行ったあとはコップ1杯の水分を補給するとよいです。

### ● 水筒やペットボトルを持ち歩きいつでも水分を補給できるようにする

外出時、水筒やペットボトルを持ち歩けば、たとえ自動販売機が見当たらないような場所に行っても、いつでも水分を補給することができます。

### ● 野菜や果物を多くとる

夏が旬のキュウリやスイカ、トマトなどの野菜やモモやナシ、ブドウなどの果物には水分をたっぷり含んでいます。夏は発汗量が増えるので、これらの食材を積極的に取り入れると脱水防止に役立ちます。

### ● 入浴前後にコップ1杯の水分を補給する

入浴により体が温まると新陳代謝が活発になり、発汗が促されます。1回の入浴で出る汗の量は、約200～300mlといわれています。入浴前後にコップ1杯の水を飲み、汗となって体外へ出ていく水分を補いましょう。

### ● 運動時はこまめに水分を補給する

運動時は発汗量が通常以上に増える分、より積極的に水分をとる必要があります。こまめな水分補給を心がけましょう。

## アイススラリーをご存知ですか？



### ～ 深部体温を冷やすアイススラリー～

アイススラリーとは・・・

細かい氷の粒子が液体に分散した状態のシャーベット状の飲料で、体の内部を効率よく冷やすとされています。通常の氷よりも流動性が高く、熱中症対策の新しい選択肢として注目されています。

### アイススラリーの効果

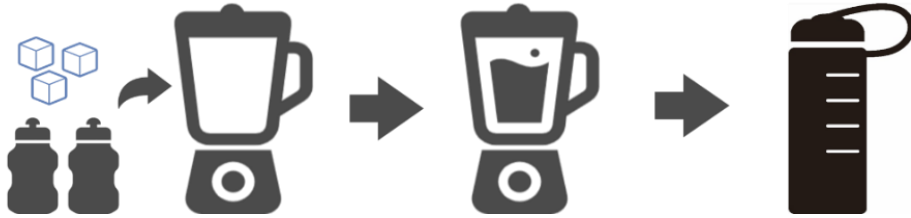
アイススラリーは氷と液体が混じったドリンクのため、氷の粒は溶けて液体になるときに体内の熱を吸収し、液体には氷と体の組織を触れやすくすることで体内を冷えやすくする役割があります。これらの効果が相まって体にこもった熱をすばやく吸収できるのがアイススラリーです。

### 〈アイススラリーの作り方〉

①氷とスポーツ飲料を入れる

②ミキサーにかける

③魔法瓶に注いで保存



アイススラリーは、猛暑日や夏場の熱中症対策に効果的です。家庭でも簡単に作れるので、ぜひお試しください！

1. スポーツドリンク（500ml）1本を製氷皿に注ぎ7割程度凍らせます。
2. 凍ったスポーツドリンクと残りの4割のスポーツドリンクをミキサーにかけます。
3. これだけで、自家製のアイススラリーの出来上がりです。氷と液体の割合やミキサーにかける時間の長さを調整してみてください。

## 脱水のサイン見逃さないで！

チェック！  
手の甲をつまむ



脱水症の場合、皮膚の水分が不足して、皮膚がものに戻りにくくなります。3秒で戻らない場合、脱水症の疑いがあります。

チェック！  
舌の状態



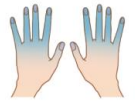
脱水症になると、舌の表面に光沢がなく、赤黒く乾いた状態になります。下の表面が割れていたら、特に要注意です。

チェック！  
親指の爪を押す



指先は血管が細いので、変化が出やすい部分。親指の爪を押して、3秒で赤みが戻らない場合は脱水症の疑いがあります。

チェック！  
手足の温度



指先は血管が細く、水分が不足すると、血流が悪くなり指先が冷たくなるので、注意が必要です。



### 夏にさっぱり！ 冷しゃぶパスタ

○エネルギー：約532kcal（1人分）  
○塩分：3.6g（1人分）



【材料（2人分）】

細めのパスタ 160g  
豚しゃぶししゃぶ用肉 150g  
ブチトマト 6個  
キュウリ ½本

A  
オリーブ油 大さじ½  
しょうが汁、しょうゆ 各小さじ½

しょうゆ 塩 粗びき黒こしょう

【作り方】

- ① 鍋に湯4カップを沸かし、豚肉を1枚ずつ広げ入れ、色が変わったら取り出す。ゆで汁はペーパータオルを敷いた万能器です。ゆで汁3カップにしょうゆ小さじ1と½、塩小さじ½～1を加えてスープを作り、冷蔵庫で冷やす。豚肉は幅2cmに切ってAをまぶす。
- ② ブチトマトはへたを取って4等分のくし形に切る。キュウリは縦半分に分けてから斜め薄切りにし、塩を少々ふって5分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。
- ③ 湯2リットルを沸かして塩大さじ1とパスタをゆで、冷やす。器に盛ってスープを注ぎ、豚肉とブチトマト、キュウリを混ぜてのせる。粗びきこしょうを多めにふる。

こまめな  
水分補給と  
塩分補給



外出時には  
日傘や帽子を  
着用



エアコンや  
扇風機を  
上手に使用



体を  
締め付けない  
涼しい服装



## 熱中症の予防対策をしましょう



暑い場所を  
避けて  
日陰を利用



部屋の  
温度と湿度を  
確認



人との間隔を  
開けて  
マスクを外す



十分な睡眠と  
バランスの  
良い食事





# 田園調布中央病院は 2025年に新築移転いたします



## 新病院は「多摩川駅」近くに2025年1月開院予定です！

田園調布中央病院は長きにわたり田園調布駅前の地において地域の皆さまのご支援のもと、地域密着型の病院として医療を提供させていただいております。1953年の開設以来、病院機能の充実を図り、快適に診療を受けていただけるよう、これまで逐次改修を行いながら運営してまいりましたが、建物・設備の老朽化に伴い、このたび全面的に新築移転する運びとなりました。昨年、新築院展に向けた計画が始動し、8月より建築工事が始まりました。新病院は多摩川駅近くの中原街道沿いに立地し、丸子橋を挟んで武蔵小杉にも近く、交通の要衝にあります。



病床数は、急性期病棟48床、回復期リハビリテーション病棟52床のケアミックス病院となり、救急・地域医療を中心とした急性期医療と併せ、患者さまの日常生活への早期復帰を目指したリハビリテーションプログラムの充実を図ってまいります。新に整備される回復期リハビリテーション病床、また4階の個室病床からは多摩川や富士山の景色が一望できるなど、療養環境の充実を図り、地域を支える医療インフラとして、装いも新たに生まれ変わります。

## 新築移転に伴いオープニングスタッフを募集しております

東急東横線・目黒線・多摩川線「多摩川駅」より徒歩2分！交通アクセス抜群の地で就業できます。

**直接応募随時受付中です！**

**医師・看護師・看護助手・作業療法士・言語聴覚士・社会福祉士  
営業事務・総務事務**

※採用人数に達した際は求人を終了する場合がございます。

> 詳しくはQRコードをチェック！お電話でのお問合せもお気軽にどうぞ！

**☎ 03-3721-7121 (代)**

(担当) 田園調布中央病院 総務課 メールでお問合せの方 > [denencyofu\\_hp@tmg.or.jp](mailto:denencyofu_hp@tmg.or.jp)

＼ 求人最新情報は /  
こちら

