



＜東部療育センター メールマガジン 2007年7月号＞
障害児(者)の方への情報提供を行い、生活支援を目指します

発行 東京都立東部療育センター
<http://www.tobu-ryoiku.jp/>



2007年7号のメールマガジンを配信します。今回は暑い夏に備えて
脱水を予防し、上手に水分摂取をできるような対応について、医師と栄養士
から情報提供します。

＜脱水症状について＞

医局から

梅雨明けも近く、これから暑い日がしばらく続きますが、この時期に注意
しなければいけない脱水症についてお話したいと思います。
私たちの体には多くの水分が含まれています。赤ちゃんでは体重の70～80%、
大人では体重の約60%が水分です。脱水とは、体の水分や電解質が嘔吐や下痢
や水分摂取の不足によって減少し様々な症状が出る状態のことです。特にこども
は胃腸炎や発熱の機会も多く、大人より体重あたり多くの水分を必要とするため、
急激に脱水が進行し状態が悪化しやすいので注意が必要です。

脱水症状としては、唇の乾燥や尿量の減少が分かりやすいと思います。1日に
何回おしっこをしたか、いつもより量が少なくなかないか、色が濃くないかなどに
注意しましょう。

さらに脱水が進むと、顔色や皮膚の張りが悪くなり、ぐったりし、眠りがちに
なるなどの症状が現れます。ひどい場合にはけいれんやショックを起こす場合
もあります。

脱水症かな？と思ったら、こまめに水分、できればナトリウムや糖が適切に
調整されているイオン飲料などを飲ませましょう。1日で体重1kgあたり50
から100ミリリットルを目安にし、実際はおしっこがほほいつもくらい出て
いるかどうかで判断されたらよいと思います。

脱水は短時間で急速に進行することがありますから、口や管から十分水分が取れ
ない時や、下痢や嘔吐が激しいときには病院を受診しましょう。

＜汗・熱”のために不足した水分を、
手軽に、美味しく補給出来る市販品についてのご紹介＞

栄養士から

外気温が高くなると、私達は体温調節のために普段より沢山の汗をかきます。
その結果、体内の水分は不足気味になり脱水になりやすいのです。

そこで、この季節中は水分を少し多めに摂るように心がけましょう。
飲み物選びのポイントは次の3点です。

- 1.体液成分に近いNa(ナトリウム)やK(カリウム)が補給できるイオン水・スポーツ
ドリンクが適していますが、エネルギーが気になる方は、麦茶をお勧めします。
- 2.あらかじめ「とろみ」がついた商品も多く市販されていますので、適宜
選んで使えます。

3.外出時には、持ち運びに便利で使い残してもこぼれないキャップがついたものがお勧めです。

最新の商品の中で、比較的美味しく水分補給ができる市販商品は次の通りです。時にはこれら市販商品も使っているいろいろなフレーバーを楽しみながら、飽きずに水分補給をしたいものです。

(とろみのない商品)

- 1 ポカリスエット100ml=27kcal補給できる栄養=Na・K
- 2 ポカリスエット ステビア100ml=11kcal補給できる栄養=Na・K
- 3 アクエリアス100ml=28kcal補給できる栄養=Na・K

(軟らかめのとろみがある商品)ゼリー様の硬さ

- 1 アイソニックゼリー150ml/本=5kcal補給できる栄養=Na・K
87円やや塩味のスポーツドリンク味
- 2 とろみ水54g=38kcal補給できる栄養=Na・K
54g×8=300円昔懐かしい飴の様な味

(しっかりしたとろみがある商品)マヨネーズ様の硬さ

- 1 ラクーナ 飲むゼリー150ml/本=5kcal補給できる栄養=Na・K・食物繊維
キャップ付き86円すっきり爽やかなラムネ味
- 2 エンガード水分補給ゼリー150g/本=86kcal補給できる栄養=Na・K・Ca・Mg
キャップ付き130円すっきり爽やかなラムネ味
- 3 エナチャージ100g/袋=130kcal補給できる栄養=Na・K・鉄・亜鉛
130円後味にやや鉄の香りが残る
- 4 エナチャージ160150ml/本=160kcal補給できる栄養=Na・K・鉄・亜鉛
105円後味にやや鉄の香りが残る

(その他)

「夏バテ気味」で、お食事も食べられないような場合には、水分の他にエネルギーやタンパク質も合わせて補給ができるゼリータイプの食品がお勧めです。この商品は、パックごと冷蔵すればゼリー状に固まり、味もババロアの様に食べやすく工夫されたものです。

- 1 カルピスのむゼリー100ml/本=100kcal補給できる栄養=Na・K
90円お馴染みのカルピス味
ストロー付き(紙パック)容器
パックから出せばそのまま(少し寒天風な)ゼリー
- 2 エブリッチ 200ml/本=350kcal補給できる栄養=タンパク12.1g
Na・K その他ビタミン・ミネラル
170円おいしいババロア風
パックから出せばそのまま(ゼラチン風な)ゼリー

(上記に挙げた商品のお問い合わせ)

電話番号:0120-236-977(通話料無料)

インターネット:<http://www.healthynetwork.co.jp>

今回のメールマガジンいかがでしたか?

情報を活用していただき、暑い夏を上手に乗り切ってください。

今回も紙面配布させていただきましたが、東部療育センターのホームページ

