

## 熱中症とその予防法



## 熱中症とは

体の中の水分や塩分が不足して脱水状態になり、体内の熱を外に出せずに熱がこもって、体に変調をきたす症状といいます。特に高齢者の方は体温調節能力・発汗機能の低下や持病や薬の内服から熱中症をおこしやすいです。

## 手軽に出来る脱水症の早期診断チェック

- ・爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- ・手の甲をつまみあげた後が戻らない「富士山」ができる
- ・口の中が乾燥している →舌が白いものに覆われている
- ・皮膚に張りがない →舌の表面に亀裂がある



## 1日で出していく水の量は

約2~2.5L

内訳は、尿として1~1.5L、汗として0.8L、呼吸として0.3L、便として0.1Lが出て行くとされているが体調や日によって変化がある。

## 1日に必要な飲料水は

約1.2~2L

飲料として必要な水分は1.2~2Lとされる。食品中に入っている水分0.8L、代謝により体内で発生する代謝水0.2Lを日々とり入れている。



## 人間の体の

約60%は水

体重あたりの体内の水分量は、男性は約60%、乳児の場合は約80%、小児は約70%、女性は約55%など、性別や年齢により多少異なる。

## 夏の脱水症状サイン

夏の目安は、「べた」「だる」「ふら」「いた」。

- ①「べた」は、首筋などがべたべたしてくること
- ②「だる」は、元気がなく見えること
- ③「ふら」は、めまいや立ちくらみ、少しふらふらしているように見える
- ④「いた」は、足がつったり、頭痛が現れている状態

2つ以上当てはまる場合は脱水症を疑いまます。

夏の目安は、「べた」「だる」「ふら」「いた」。ぜひ覚えておきましょう

# ホコル通信

Vol.2

hokoru 東京

〒205-0023 東京都羽村市神明台1-33-9

介護保険事業所番号:1375300504

TEL:042-578-9704 FAX:042-570-2262



熱中症対策として水分を補給することが大切ですが、ただ飲めばいいというのではありません。一度にガブガブと大量に飲んだりすると、胃液を薄めてしまい、消化不良を起こす原因となります。熱中症対策としては、1回あたり200mlぐらいを目安に朝・昼・晩の食事のとき、プラス10時、3時、寝る前などに摂るといいでしよう。特に暑いときは、普段よりも汗をかくことで水分が失われる所以少し多めに摂るようにします。

日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠、水分をこまめにとって熱中症を予防しましょう!!



運動したあとの食事って、ついつい簡単でお手軽な食べ物になってしまいませんか?

パンだけ、麺類だけ、というような炭水化物のみのお食事の方が多いと思います。いつもの食事にちょっとした工夫をして筋肉の修復材料となるタンパク質と、消耗したエネルギーの源である糖質の摂取を行いましょう!!

例えばパンだけ、麺類だけの時に疲労回復にケン酸を含む柑橘系の100%ジュース植物性のタンパク質を含む豆腐サラダ、筋肉を回復させるタンパク質である豚肉と野菜の蒸し煮などをプラスしてみる。ちょっとの工夫で必要な栄養がぐっと良くなります。

**ちょこっとレシピ**  
(簡単お手軽にできる豚肉と野菜の蒸し煮)

今回も栄養満点の豚肉を使ったお料理です。

材料 豚肉薄切り(ロースなどの赤身、コマ肉でもよい)  
お好きなお野菜、梅干し(ケン酸たっぷり疲労回復)

- ①豚肉、お好きな野菜(キャベツや白菜、ほうれん草など)を食べやすい大きさに切って塩コショウする。
- ②軽く酒を振って、少し深さのあるお皿に入れてラップをして600Wの電子レンジで6分あたためる。
- ③細かくした梅干しとあえて出来上がり。お好みでポン酢をかけておいしいです。

## 気になる「むくみ」。原因は?

そもそも「むくみ」って何でしょうか?  
what's MUKUMI?



むくみとは、医学的には浮腫(ふしう)といい、血液中の水分が血管やリンパ管の外に出て手・足・顔などの皮膚の下に溜まった状態のことです。

ということは、水分の流れが悪くなっているということになります。そうすると、本来の働きが悪くなることで免疫力が低下し、感染やアレルギーが起きやすくなります。



### 簡単!むくみのセルフチェック

主に足のすねなど、皮膚の下に骨があるような場所を親指で30秒~1分間押します。指を離すとむくみがなければへこんだところはすぐ元に戻ります。しかし、へこみが残ったり、戻りが遅い場合はむくんんでいる可能性が高いです。



< pitting & non-pitting >

vs

### むくみの原因は?

むくみの原因はいろいろあり、長く椅子に座った状態・運動不足によって起る場合と明らかに病気が原因の場合があります。むくみがある場合は、それぞれ症状が違うので「運動不足だから」「長く椅子に座っているから」と決めつけず専門医に相談することも大事ですよ。

#### むくみの主な原因

#### 1. 全身性浮腫

- ① 心臓疾患
- ② 腎臓疾患
- ③ 肝臓疾患
- ⑤ 内分泌疾患 など

#### 2. 局所性浮腫

- ① 静脈疾患
- ② リンパ管疾患 など

サルコペニア  
聞いたことがありますか？

**サルコペニア**とは筋肉減少症と言われ、加齢とともに筋肉量が低下し、身体能力低下した状態です。最近、普段の買い物や外出、家事などが億劫になってしまいませんか。

この場合、「運動をはじめよう」と運動を始めたことがある方は多くいらっしゃることかと思います。サルコペニアの改善には、運動のみでなく、もう一つ大きな柱があります。

それは、栄養面です。日本人は、米飯を主食に、「一汁三菜」という伝統的な献立にすることで、幅広い食品から多様な栄養素を摂取していました。素食でも肉類を食べないわけではありません。肉類は、動物性の蛋白質を摂取できる重要な役割を果たします。要するに、五大栄養素をバランスよく、糖質や炭水化物を取りすぎないことが大事になります。最近では、フィットネスジムでも管理栄養士による栄養カウンセリングが導入されるなど、栄養の重要性が見直されてきています。

## サルコペニアの改善と食事の関係

■今朝やランチ、何をたべましたか？食事の内容を振り返ってみましょう。

朝はコーヒーとパン、昼はおにぎりだけなど、偏った食事をとっている方を多く見かけます。五大栄養素に分類すると、炭水化物の摂取量が多く、分解に時間がかかり内臓にも負担が増えます。

自分自身の栄養状態を知り、食事に少し心がけることで、生活の中での買い物や外出が効率の良い運動となり、サルコペニアの予防や改善につながります。

そこで現状を知ることが必要になりますね。ホコレ東京でも使用している栄養状態をチェックするツールが、MNA-SF®(Mini-Nutritional-Assessment-Short Form、簡易栄養状態評価表)です。

低栄養の恐れありと明確に示せる点が利点であり、高齢者の栄養障害が起こるリスクを予測する指標にもなります。その指標も運動負荷を決定する因子となります。

### ■栄養と運動のタイミング

栄養のエッセンスをいれることでより効果的に筋力や持久力を高めることができます。エネルギー必要量を摂取するだけでなく、栄養と運動のタイミングが重要であると言われています。食事時間との関係では、運動後はなるべく早く蛋白質と糖質を摂取することで、筋肉の蛋白質の合成が増加し、筋肉や体力の回復に働きます。

サルコペニアには運動と栄養の二本柱で防ぎながら、楽しい生活を続けていきましょう。

MNA-SF

あてはまるものに○をつけて、合計点を出しましょう。

A. 過去3ヶ月で食欲不振、消化器系の問題、そしゃく、嚥下困難などで食事量が減少しましたか？

0=著しい食事量の現象

1=中程度の食事量の減少

2=食事量の減少なし

B. 過去3ヶ月間で体重の減少がありましたか？

0=3kg以上の減少 1=わからない

2=1~3kgの減少 3=体重減少なし

C. 自力で歩けますか？

0=寝たきりまたは車椅子を常時使用

1=ベッドや車椅子から離れられるが、歩いて外出はできない

2=自由に歩いて外出できる

D. 過去3ヶ月で精神的ストレスや急性疾患を経験しましたか？

0=はい 2=いいえ

E. 神経・精神的問題の有無

0=強度認知症またはうつ状態

1=中等度の認知症 2=精神的問題なし

F1 BMI(kg/m<sup>2</sup>)：体重(kg)÷身長(m)  
または

F2 ふくらはぎの周囲長(cm)

0=BMIが19未満 0=31cm未満

1=BMIが19以上、21未満 3=31cm以上

2=BMIが21以上、23未満 3=BMIが23以上

合計

点

スクリーニング値 0-7：低栄養 8-11：低栄養のおそれあり 12-14：栄養状態良好

## hokoru 結婚式に向けたパーソナルトレーニング体験記

Report of Personal training

for  
Bridal day

### 井上 礼華

理学療法士

福岡から羽村に引越してきました♪羽村は水が美味しいですね。地域に密着し皆さんと楽しみながら、目標達成をサポートします。

### 今月のスタッフ紹介

### 八木 智美

生活相談員

皆さんの笑顔に会えることを勵みに日々過ごしています。より多くの笑顔に会えるようサポートさせていただきます。色々なお話をかけてくださいね。

自分が結婚式をすることになりドレスを試着したのですが、鏡にうつる自分の太い

上半身が気になってしまい、このままでは人前にとてもじゃないけど出られない！と危機感を感じ、少しでも引き締めをしたく、トレーニングを始めました。

式まであと1ヶ月しかなかったのですが、トレーナーさんと相談し、体重-3kgは頑張ろうという事で目標を決めました。元々が運動をやっていなかつたため最初は体づくり、体幹トレーニングがなかなかできなくて、トレーニング3回目くらいまでは筋肉痛がきつかったです。

ですが4回目くらいから筋肉痛も楽になり、トレーニングメニューにもついていくようになりました。しかももっと嬉しいのが、長年悩まされていた肩凝りがとても軽くなった事です。今まで肩凝りのせいで気分が悪くなったりしていたのですが、肩が軽くなると気持ちも前向きになり、普段の生活がとても明るくなりました！

また、トレーナーさんも人間の筋肉の仕組みをわかっているプロの方なので信頼でき、内容も専門的で無駄がなく効果的で私個人にあったトレーニングの説明でとても説得力がありました。トレーニング方法をちゃんと守れば必ず効果が出るという自信を与えて頂いたので、やりがいもすごくありました。

おかげさまで約-3Kg達成し、フェイスラインや肩・お腹周りがスッキリし、結婚式当日は皆さんにドレス姿をお披露目する事ができました！

体も楽になり、本当に感謝しております。

ありがとうございました。

