

11月に入りだんだん寒くなってきましたが、お元気にお過ごしでしょうか。

今月は**冬に気をつけたい高齢者の健康リスク(危険因子)**として次の3項目を取り上げました。

1. 冬にも潜む脱水の危険
2. 冬に増加するヒートショック
3. 冬場の食中毒(ノロウイルス)

1. 冬にも潜む脱水の危険



脱水というと、夏のイメージが強いかもしれませんが、実は、冬でも日常的に脱水のリスクがあることをご存知ですか？

脱水症ってなに？

「脱水症」とは、体内の水分が足りない状態のことをいいます。

自覚症状：口の渇き、体のだるさ、立ちくらみ、皮膚や口唇・舌の乾燥など。

しかし高齢者では、感覚機能の低下により**軽度の脱水では症状に気づきにくい**という特徴があります。

冬ならではの脱水は…

- ① 空気の乾燥により体から水分が失われやすいです。
乾燥した環境では、皮膚や粘膜、あるいは呼気から、特に自覚がないまま水分が失われる「**不感蒸泄**」が増えます。
- ② 夏に比べ喉が渇きににくく、飲料摂取の機会が少なくなります。

冬の脱水、どうすれば予防できるのか・・・？！

① のどの渇きを感じる前に、定期的に水分補給を心掛ける

コーヒーや紅茶は避け、白湯、麦茶やほうじ茶を、少量ずつこまめに摂ってください。
1日で1～1.5リットルを目指しましょう。

② 食事をきちんと摂る

ヒトは、1日に摂取する水分の約半分を食事から得ています。
水や白湯に飽きがきたら、ゼリーや果物で水分を補うよう工夫してみましょう。

③ 部屋の換気と加湿を心がける

加湿器のない場合は、洗濯物の部屋干しも有効です。

④ 適度な運動で筋肉量を増やす

筋肉は、体内の水分貯蔵庫です。

⑤ 感染症を予防する

感染症による発熱・下痢で脱水になることもあります。

⑥ 持病のある方は、主治医と相談してしっかり療養を続ける

糖尿病などの悪化が脱水の原因になることもあります。

★手づくり経口補水液★

材料：水 500mL、
塩小さじ 1/4 (1.5g)
砂糖大さじ 2 と 1/3 (20g)

*材料をまぜるだけで作れます！

*レモン等の果汁を混ぜると飲みやすくなりますが、甘い果汁は逆に水分が吸収されにくくなるので注意が必要です。

*手づくりなので、1 日で飲みきるようにしましょう。

★キウイと塩で「食べる点滴」★

キウイには水分だけでなく、糖質・カリウム・マグネシウムなど、点滴と同じ栄養素が含まれています。そこに塩分を加えると、まさに「**食べる点滴**」になります。
管理栄養士で (社)臨床栄養実践協会理事長の足立香代子さんが提唱する食べ方をご紹介します。

～塩キウイの食べ方～

材料；キウイ 1 個、
塩 0.5g(2 本指で軽くひとつまみ)



キウイを切って塩をまぶすだけで簡単な「食べる点滴」のできあがり！

～手もみ塩キウイスムージーの作り方～

材料：キウイ 2 個
塩 1 g
水 200cc



- ① キウイの皮をむき、6 等分程度に切る。
- ② キウイを袋にいれ、手で揉みすりつぶす。
- ③ ある程度キウイがつぶれたら、キウイをグラスに移す。
- ④ グラスに、塩と水を入れ、かき混ぜて完成です。



2. 冬に増加するヒートショック



ヒートショックってなに？

「ヒートショック」とは、冬季に居間などの温かい場所から、トイレ等の冷たい場所へ移動したり、急に熱いお湯につかったりするなど、**大きな温度差**が原因で血圧が変動し、心臓や血管に負担がかかって、**心疾患**や**脳梗塞**といった虚血疾患や脳血管障害が起こりやすくなることをいいます。

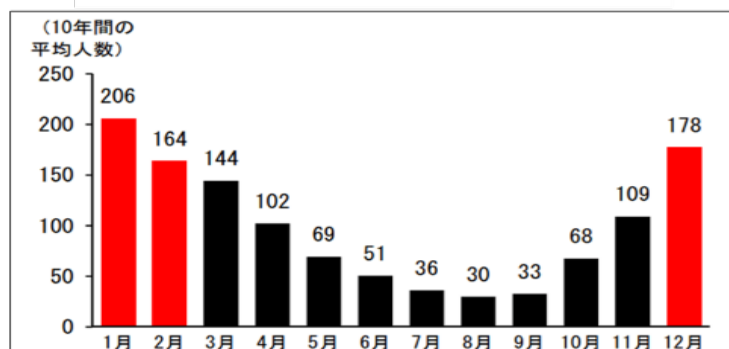
入浴中の危険なヒートショック

高齢者の事故の中でも溺死・溺水は増加が続いています。

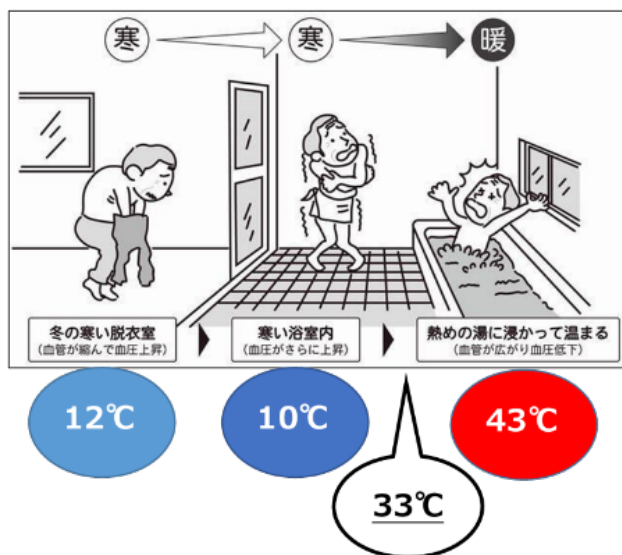
その約7割は住まいの浴槽で起こっており、平成23年以降は交通事故による死亡者数より多くなっています。

また入浴中の溺死・溺水による死亡は、その約半数が**12月～2月**に起こっています。

☆東京都23区における入浴中の事故死者数



冬の入浴中の死亡事故は夏の**約6倍**です！



左の図は、入浴する時の温度環境の一例です。脱衣室からお湯に浸かるまでの温度差が**33°C**！！脱衣室も温度が低い場合もあるので、脱衣室から気を付けましょう。持病がなく元気だと思っている人でも、前兆なく入浴中にヒートショックを起こすことがあるのでとても危険です。特に高齢者は発症すると、死亡や入院が必要になる割合が若い人に比べて高いので、予防が非常に重要です。

ヒートショック、どうすれば予防できるのか・・・？！

肌を露出する**脱衣所や浴室、トイレ**を暖かくすることで、ヒートショックは防ぐことができます。

① 脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具の設置

冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房で暖めることは効果的な対策の一つです。



② シャワーを活用したお湯はり

高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。
湯沸しの最後の 5 分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果があります。



③ 夕食前・日没前の入浴

日没後に比べて外気温がまだ高い午後 2 時から午後 4 時頃に入浴すると、脱衣所や浴室がそれほど冷え込んでいないので、温度差への適応がしやすいです。

④ 湯温設定 41℃以下

寒い季節であっても、熱い湯はヒートショックの原因になります。
41℃を目安に湯温設定を行いましょう。

⑤ 一人での入浴を控える

可能な場合は、家族による見守りや公衆浴場、日帰り温泉等を活用し、一人での入浴を控えるといった方法も有効です。

⑥ 食事直後・飲酒時の入浴を控える

食後 1 時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えましょう。



3. 冬の食中毒(ノロウイルス)

食中毒とは、飲食物や容器・器具・包装などを通して体内に入った有毒・有害な物質や微生物によって起こる比較的急性の胃腸炎症状を主とする健康障害のことです。

ノロウイルスってなに？

「ノロウイルス」とは、非常に感染力の強い小型の球形ウイルスのことをいいます。

接触感染、食事を介した感染、飛沫感染などで簡単に感染してしまいます。

ノロウイルスは一年を通して発生していますが、特に生ガキが出回る**冬季(11月～2月頃)**に流行します。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者の方は重症化しやすいので注意が必要です。



○症状について

感染から発症までは約 **24～48 時間(約 1～2 日)**で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、頭痛や発熱を伴うこともあります。健康な方は軽症で回復しますが、高齢者は、吐物を誤って気道に詰まらせて死亡してしまうこともあります。

食中毒、どうすれば予防できるのか・・・？！

① しっかり加熱する

一般にウイルスは熱に弱いため、二枚貝などの食品は、
中心部までしっかり加熱(沸騰したお湯で5分以上)して食べましょう。
また二枚貝は加熱すると貝殻のふたが開きますが、
加熱しても開かない二枚貝は、新鮮ではないので食べないようにしてください。



② 洗浄、殺菌する

調理器具等は使用後に**洗浄、殺菌(熱湯による煮沸消毒かキッチンハイターを使って消毒)**しましょう。

③ 手洗いをする

食事前や調理前、トイレの後などには、必ず手洗いをしましょう！

もしも食中毒を発症してしまったら・・・

① 市販の下痢止め薬を自己判断で使用しない

市販の下痢止め薬を自己判断で使用することで、下痢(糞便)の中にウイルスを排出するという防御反応を妨げてしまい、病気の回復を遅らせたり脱水症状を悪化させる恐れがあります。
下痢止め薬は使用せず早めに受診して医師に相談してください。

② 感染者は調理をしない

下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業を行わないようにしましょう。

③ 患者の吐物等は正しく処理する

吐物等は、使い捨てのビニール手袋やマスクを着用して、ハイターやキッチンペーパーで包むように拭き掃除し、それらを捨てる時は、ビニール袋を二重にくくって室外に出しましょう。手袋やマスクを着用して処理しても、処理後は手洗いや手指消毒、うがいをしましょう。

正しい手洗いは4月号でご紹介したので、
今月は、正しいアルコールによる手指消毒とうがいの方法について紹介します！

☆正しいアルコールによる手指消毒について☆



☆正しいうがいの方法について☆



だんだん寒くなってきましたが、風邪など引かないよう、温かくしてお過ごしください。
次月はお家をきれいにしながら筋力をアップする方法などを配信しますので楽しみに☆