

栄養管理室だより



～夏の脱水症予防～

栄養管理室 清水 博之

夏は、気温とともに体温も上昇するので、汗を出すことによって体温を下げようとします。しかし、汗には水分だけではなく塩分も含まれているので、適切に水分、塩分を補給しないと、それらが不足し「脱水症」を引き起こします。さらに「脱水症」が進むことによって「熱中症」へと症状が移行していきます。

●脱水症

脱水症になると、血液の量が減り、血圧が低下します。血圧が低下し、血液の流れが悪くなると、必要な栄養素が体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排泄する力も低下します。その結果、倦怠感、食欲不振などの症状が現れます。食事がとれないことにより、ますます水分と塩分が不足し脱水症が進行してしまいます。

●熱中症

熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害のことを言います。体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感などの症状が現れます。症状が進むとけいれんや意識障害を引き起こす場合もあります。

～熱中症の予防と対策～



◎水分をこまめにとりましょう。

のどが渇いていないから大丈夫、汗をかいていないから大丈夫と思いがちですが、気温の高い環境では、すでに体内の水分量が減少している場合があります。尿の色が濃く、量が少ない場合は体内の水分量が減少しているサインです。のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。ただし、コーヒーなどカフェインを含む飲料や、アルコール飲料は利尿作用があるため水分補給には逆効果です。かえって脱水症を助長してしまうので注意しましょう。

◎塩分をほどよくとりましょう。

過度に塩分をとる必要はありません。毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。屋外での活動や農作業などで大量に汗をかいたときには、水分補給と同時に塩分補給が必要になります。水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液をとると良いでしょう。ただし、かかりつけ医から塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、指示に従いましょう。また、スポーツドリンクには多量の糖分が含まれているので、飲み過ぎないようにしましょう。

★簡単！経口補水液の作り方

家庭でできる経口補水液の作り方をご紹介します。下記の材料を混ぜ、よく冷やしてお飲みください。経口補水液は通常、塩味を強く感じます。もし経口補水液がおいしいと感じたら、脱水症になっている証拠です。

材料・・・水500ml、砂糖20g（大さじ2杯）、塩1.5g（小さじ1/4杯）、レモン果汁少々

薬剤師の一口メモ

風邪(かぜ)と抗菌薬(抗生剤、抗生物質)について 正しく知ろう!

薬剤部 水島 淳裕

みなさん「風邪をひいたら病院に行って、抗菌薬をもらおう」なんて思っていませんか？実は、抗菌薬は風邪やインフルエンザのウイルスには効果がないのです。細菌とウイルスは異なる性質を持っており、抗菌薬はウイルスに効果がなく、細菌にだけ有効なお薬です。今回は、風邪や抗菌薬についてQ & Aのかたちでお話しします。

Q：感染症とは何ですか？

A：感染症とは、病原体（＝病気を起こす小さな生物）が体に侵入して、症状が出る病気のことをいいます。病原体は大きさや構造によって細菌、ウイルス、真菌などに分類されます。病原体が体に侵入しても、症状が現れる場合と現れない場合とがあります。感染症になるかどうかは、病原体の感染力と体の抵抗力とのバランスで決まります。

Q：風邪の原因は何ですか？

A：風邪は、ウイルスが鼻やのどにくっついて炎症を起こし、くしゃみ、鼻水、せき、たん、のどの痛み、発熱などがでることをいいます。この、風邪の原因は細菌ではなくウイルスというのが大切なポイントです。

Q：風邪に抗菌薬は効かないの？

A：ほとんどの風邪の原因はウイルスであり、細菌ではありません。そのため、細菌をやっつける薬である抗菌薬は、ウイルスに効果がないため、風邪には効きません。

Q：風邪はどうやって治すの？

A：風邪を治すのはあなた自身の免疫力です。風邪薬は、風邪のつらい症状を和らげるためのもので、原因のウイルスをやっつける薬ではありません。

風邪の中でも急性咽頭炎、急性鼻副鼻腔炎などは、細菌が原因で起こる場合もあり抗菌薬を使うことがあるので、医師の指示に従ってください。

もし、抗菌薬が処方された場合は正しく服用しましょう。

- ①医師の処方箋通り、最後まで飲み切る
- ②とっておいたり、後で飲んだりしない
- ③人にあげたり、もらったりしない
- ④分からないことは医師や薬剤師に相談する

正しく服用しないと、病気に効かないだけでなく、副作用で下痢や発疹などが出ることもあります。さらに詳しく知りたい方はこちら<http://amr.ncgm.go.jp/>を参考にしてください。



参考：薬剤耐性AMR対策 - 国立国際医療研究センター

第5回上田地域がん市民公開講座

■日 時：令和元年11月23日（土） 13:00～14:30

■会 場：上田市文化センター（上田文化会館）

■テーマ：＜緩和ケア医療について＞

講演1 「緩和ケアはどんなことをするのか？」

信州上田医療センター 緩和ケア内科部長 村上 真基

講演2 「緩和ケア病棟はこんなところ」

医療法人愛和会 愛和病院（長野市）

副院長（緩和ケア病棟医師） 平方 眞

日本消化器病学会(甲信越支部) 第76回市民公開講座

■日 時：令和元年11月23日（土） 15:00～17:00

■会 場：上田市文化センター（上田文化会館）

■テーマ：＜消化器病の最新治療を知ろう＞

講演1 「肝胆膵疾患に対する外科治療」

信州大学医学部 消化器外科 講師 清水 明

講演2 「消化器がんに対する腹腔鏡手術」

信州大学医学部 消化器外科 助教 宮川 雄輔

講演3 「C型肝炎最新の治療—ウイルスは飲み薬で消せます」

信州上田医療センター 院長 吉澤 要

※ 上田地域がん市民公開講座と同日開催となります。