

丁酉の年、あれもこれも一石二鳥などと欲張らず、また、鶏冠にくることのないよう心穏やかに、  
 できることからコツコツとこれまでどおり地道な努力を重ねていきたいと思ひます。

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。 垂水の里 施設長 鈴木忍



☆日日新、又日新☆  
 12/15 職員忘年会（豪華キャストの面々）

謹賀新年

12/26 向かいのお宅の柿木に珍客。  
 干支交代の挨拶かな？



1/8 故郷の左義長（どんど焼き）です。

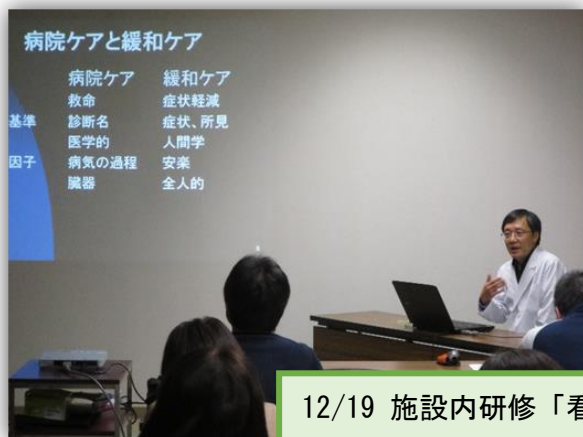


1月・2月行事予定

- 1/13 (金) もちつき (10:30~)
- 1/18 (水) 誕生祝い膳
- 1/22 (日) おやつバイキング
- 1/24 (火) 選択食



- 2/3 (金) 節分
- 2/4 (土) 立春
- 2/12 (日) 初午
- 2/15 (水) 誕生祝い膳
- 2/17 (金) 小川ミエ様 (せせらぎ棟)
- 2/22 (水) 主食オードブル
- 2/26 (日) おやつバイキング
- 2/28 (火) 選択食



12/19 施設内研修「看取りケア」講師：嘱託医 佐藤靖先生  
 近隣施設からも多数の参加がありました。



## 垂水の里 栄養だより

あけましておめでとうございます。七草も過ぎ、大寒を前に冬本番と思いきや、雪の降らない、暖かい1月を過ごしています。暖かいとはいえ、こたつやストーブ、電気毛布などの暖房機器を使っていると汗をかくのですが、寒いと気づきにくいので知らないうちに脱水状態になっていることもあります。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行が本格化してくるこの時期は注意が必要です。今月は「冬の脱水」についてお伝えします。

### ◆ 冬にも『脱水』！

- 空気が乾燥し、湿度が下がると、**身体の表面から発散している体内の水分量が増える**
- 厚着をしていると **汗をかいたことに気づきにくい**
- **寝るときの電気毛布の使用やこたつでのうたた寝**などで思った以上に寝ている時に汗をかいている
- のどが渴いたと感じにくく、**水を飲む量が減る**
- インフルエンザ、風邪などの発熱や下痢やおう吐のある感染症により**体内の水分が奪われてしまう**

⇒ その結果、気づかないうちに「**脱水状態**」になってしまう

### ◆ 何が起きる？

- 脱水症 … のどが渴く、尿の量が少なくなる、頭痛、吐き気、筋肉のけいれんなど
- 血液中の水分が少なくなり、血が固まりやすくなる

→ 脳や心臓の血管を詰まらせ、**脳梗塞や心筋梗塞**を引き起こすことも…

### • 肺の中も乾燥する

→ 肺の中の細菌やウイルスを出す働きが弱まり、肺炎、インフルエンザにかかりやすくなる

### ◆ どうすればいい？

- 部屋の湿度を保つ：加湿器を使う、水を張ったバケツを置く、洗濯物を干す、ストーブの上にかんを置く、観葉植物を置くなど

- 普段よりも**こまめな水分補給**を心がける

1日の目安量：25～30ml × 現体重 例) 体重 50kg → 1.2 ～ 1.5 リットル

体重 60kg → 1.5 ～ 1.8 リットル

#### 《注意》

緑茶やコーヒーは利尿効果があるため、飲んだ分以上に出すこともある

取り過ぎは体内の塩分やミネラルのバランスをくずし、腎臓に負担をかけることもある

医師から水分摂取量について指示がある場合はそれを守る

- ほうれん草や小松菜といった水分とミネラルが豊富な緑黄色野菜、それにリンゴやみかんなどの季節の果物を積極的に食べる

冬の時期は「トイレが近くなる」と水を飲むことを避けがちですが、脱水によって脳梗塞や心筋梗塞、先月お伝えしたヒートショック、おしっこが少なくなりばい菌を退治しにくくなって起こる尿路感染、膀胱炎などを引き起こすこともあります。「冬の脱水」も耳馴れてきたかと思います。こんな時期だからこそ、普段より気をつけてお茶の時間を過ごしてもらえればと思います。 《 管理栄養士 伊藤 》

※ バックナンバーは下記をクリックしてください。

[平成 28 年 4 月](#)

[平成 28 年 5 月](#)

[平成 28 年 6 月](#)

[平成 28 年 7 月](#)

[平成 28 年 8 月](#)

[平成 28 年 9 月](#)

[平成 28 年 10 月](#)

[平成 28 年 11 月](#)

[平成 28 年 12 月](#)