

# おやまだ給食だより

2025年8月号



暑い日が続いていますが脱水対策はできていますか？

夏はほとんどの方が熱中症予備軍である『隠れ脱水』に陥っているとされています。

特に高齢の方は、

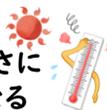
1 体液をためる  
タンク(筋肉)が少ない



2 飲んだり食べたりする  
量が減っている



3 のどの渇きや暑さに  
気が付きにくくなる



## 《脱水症のチェック方法》

□握手してみる



→手が冷たければ疑わしい  
手足まで血液が行き届いていない証拠

□手の甲をつまんでみる



→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら疑わしい

□舌を見る



→乾いていれば疑わしい  
唾液が減少し、舌の表面が乾いてくる

□親指の爪の先を押してみる



→白くなってから赤みが戻るまでに3秒以上かかれば疑わしい

## 【脱水症になると様々な臓器に異変が生じます】

めまい、立ちくらみ、集中力低下  
頭痛、意識消失、けいれん



食欲低下、悪心、嘔吐  
下痢、便秘



筋肉痛、しびれ、麻痺  
こむら返り

【1日8回を目安にこまめな水分補給をしましょう】



## 水分補給におすすめの飲み物

普段の水分補給には水やお茶が良いでしょう。  
お茶はカフェインが含まれていない  
麦茶、コーン茶、黒豆茶、ルイボスティーなど  
を選ぶようにしましょう。

お酒は水分補給にはなりません！  
脱水症、熱中症を予防する時には  
スポーツドリンクやOS1などの経口補水液を  
活用しましょう。ただし塩分や糖分が含まれている  
ため、持病をお持ちの方はかかりつけの医師や  
管理栄養士に確認するようにしましょう。



## 7月の行事食のご紹介

御一日献立



七夕



土用の丑



海の日



## 8月の行事食

1日：御一日献立  
11日：山の日  
15日：終戦記念日  
20日：通所お楽しみ食



## 栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。  
管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

発行：小山田記念温泉病院 栄養部食育担当/東

