

# 医務室だより

## 脱水対策 ～スポーツドリンクのお話～

日ごとに気温・湿度が上昇し夏が近づいてきていますね。この季節に心配なのが熱中症です。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。愛媛県で熱中症で亡くなった人は2020年では12名もおられます。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

脱水を起こすと熱中症になるリスクが高くなるため、皆さんは日頃、水分補給をされているのではないのでしょうか？

水分摂取量の目安は、体格や発汗量によって個人差が大きいのですが、成人の場合は食事以外で1～1.5L以上をこまめにわけて摂取するといよいようです。

水分補給で一般的に知られているのがスポーツドリンクですね。でもみなさん、スポーツドリンク（500ml）にはスティックシュガー7～19本分が含まれていることは、ご存知でしょうか？暑いと飲みたくなる炭酸飲料（500l）にもスティックシュガー14～20本分の砂糖



が含まれています。

砂糖が多く含まれている清涼飲料水を飲みすぎると、急激に血糖値があがり、「ペットボトル症候群」に陥りやすくなるといわれています。また、血糖値が上が

ることにより喉が渇きやすくなり、清涼飲料水を飲みすぎるとい悪循環に陥ってしまいます。

スポーツドリンクよりも水分摂取には麦茶がお勧めです。麦茶にはカルシウム、ビタミンB1などのミネラルが豊富に含まれており特に「アルキルピラジン」という成分は血液をサラサラにする効果があり生活習慣病を予防する効果も期待できます。水分を適切に摂り脱水予防に取り組みましょう。

### 行事予定

- 7月 七夕
  - 8月 夕涼み会・夏祭り
  - 9月 敬老会・観月会
- ※コロナウイルスの影響により変更の可能性  
があります。

### ハートランド三恵 ご利用の皆様からのご意見・ご相談

期間／令和4年2月1日～令和4年5月31日

ケア内容…0件 職員対応…1件  
その他……0件

### あとかぎ

今年は、暑くなってきたと思ったら急に気温が下がったりと気温の変動が激しい年ようです。

夏も「冷夏」か「猛暑」かの判断がつかませんが、熱中症のリスクはどちらも同じくらいあります。梅雨の時期や夏場は、汗をかいてなくても水分・塩分をこまめにとって、暑くないからと冷房のない部屋で過ごすのは危険です。

正しい知識で、熱中症対策をしっかり行い夏場を過ごしていきましょう。



## 第86号

# ほほえみ

手づくりの 愛あるホームで咲かそう みんなの笑顔

社会福祉法人 三 恵 会  
特別養護老人ホーム  
ハートランド三恵  
介護老人福祉施設・短期入所生活介護事業所  
通所介護事業所・介護予防短期入所生活介護事業所  
介護予防通所介護事業所・指定居宅介護支援事業所  
ハートランド三恵と手をつなぐ会  
〒792-0050 新居浜市萩生17番地  
TEL0897-40-0006 FAX0897-40-0007  
http://www.heartland.sankeikai.com  
E-mail:jimu@heartland.sankeikai.com

### 北館だより

日にちを分けてお花見ドライブへ行きました。コロナ禍で外には出れませんが、入所者の皆さんがとても喜んでくれました。「去年は見れなかった桜を今年は見れて嬉しい」、「連れていって来てありがとう」と、入所者様より感想をいただきました。



# デイサービスコーナー



デイサービスのお雛様・本物に負けてません!!



いつも上手に書かれます!



車の中からのお花見少し残念...でも桜に負けられない笑顔です



ビンゴ大会!!  
3位になってこの笑顔です♥



絵手紙  
本物のキュウリ見たいです!



パズルいつも、コツコツ  
仕上げてます!!



来月のカレンダー上手に  
塗れました!

**デイサービス**

**行事予定**

6月 しょうぶ・あじさい見学

7月 七夕かざり

※コロナの状況により予定が変更となる場合があります。

## 南館だより



強まる日差しに夏の移ろいを感じる季節を迎え、皆様におかれましては、より一層ご清福にお過ごしのことと存じます。

南館2階では、利用者様と一緒にこいのぼりを作成しました。とても熱心に毎日コツコツと一生懸命作って下さり、ようやく完成致しました。

