

2018 5月

# なでしこ TOPICS

No. 211

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>  
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

\* ご自由にお持ち帰りください \*



## ストレス と 水分補給

普段の生活で、なんとなくイライラしたり、ストレスを感じることはありませんか？  
日常には、仕事のストレスや家庭のストレスなど、様々なストレスがあります。強い緊張やストレスを感じたときに、のどに違和感を感じるのもしかしたら水分不足が原因かもしれません。

### 水とストレスの関係

水分は、成人の体の約60%を占めていて、そのうち2%の水分を失うと脱水症状に陥るほど生命維持に重要な役割を担っています。  
また、脳内の神経伝達物質であるセロトニン、トリプトファン、必須アミノ酸の生成と新陳代謝にも関係しているため、最近の研究では、水分不足がうつ病や認知能力、集中力に影響を与えていることが分かってきました。  
すべてのうつ病や認知能力の低下の原因が水分不足とは言えませんが、水分不足は体だけでなく、神経にも影響を与えていると考えられています。  
水分不足に陥ると、体内での解毒作用がうまくいかず肝臓に負担がかかるため、必須アミノ酸の不足につながります。それによって気分が落ち込んだり、不安やイライラ感が起こることがあります。



### 上手な水分補給法

水分不足になる原因は「運動時」「気温の高い日」「つらい労働を行う場合」だけでなく、エアコンの効いた部屋にいて汗をかいていない状態でも水分は皮膚から蒸発しています。日常生活においても、意識して水分補給を行うことでストレスを減らすことができます。

#### のどが渇く前に飲む！

のどの渇きは「水分がすでに足りなくなっている」という体からのシグナルです。のどが渇く前に意識して水分を摂ることが大切です。特に**朝起きてすぐ**と**寝る前**は水分不足予防に効果的なタイミングですので、忘れずに水分を摂るようにしましょう。



#### ちょこちょこ飲む！

一度にたくさんではなく、1回にコップ1杯(200ml程度)を1日6~8回ほど飲みましょう。

軽度~中等度の脱水状態でも素早く水分補給できるオーエスワンを当薬局でも取り扱っております。お気軽にお尋ねください！



## 高齢期の 低栄養を 予防しましょう！

### 低栄養とは？

食欲低下などの理由から、食事量が減ったり食品が偏ることで、身体に必要なエネルギーやたんぱく質が不足した状態のことを言います。その結果、体重減少・筋肉量や筋力の低下・元気がない・風邪などの感染症にかかりやすいなどの変化が身体に現れます。

近年、高齢者の低栄養がクローズアップされています。そこで今回は、今日から始められる食事のポイントについてご紹介します。低栄養予防のために、普段の食事を大きく変えずにひと工夫して少しずつ栄養バランスを整えていきましょう。

### 主食(ごはん・パン・麺類)に偏らず、たんぱく質、野菜を忘れずに！

たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。日持ちのするチーズや納豆、卵、魚の缶詰などを上手に利用しましょう。

* 朝食 *	* 昼食 *	* 夕食 *
<p>・トースト・コーヒー</p>	<p>・ざるそば</p>	<p>★おすすめ簡単料理★</p> <p>鍋にサバの味噌煮缶、豆腐、野菜を一緒に入れてひと煮立ちさせたら簡単鍋料理の出来あがり！</p>
<p>・チーズトースト ・カフェオレ・りんご</p> <p>野菜スープもあればもっと栄養価アップ！</p>	<p>納豆と卵をプラスして納豆卵かけそばに！</p> <p>野菜のお浸しもあればもっと栄養価アップ！</p>	<p>最後のメは、ゆでうどん！ひと鍋で主食も摂ることができます。</p>

- ★十分に食べられない時は、肉や魚、野菜料理などのおかずから先に食べましょう。
- ★食欲がない時は、おやつにヨーグルトやチーズなど栄養価の高いものを食べましょう。プリンやカステラなどもおすすめです。(ただし、砂糖や脂肪の量に気を付けて、食べ過ぎないように気を付けましょう)



それでも、どうしても食事が進まない時には…  
**栄養補助食品(エネルギーやたんぱく質を強化した食品)も利用しましょう。**  
ドリンクタイプ、ゼリータイプ、レトルト食品など様々あります。当薬局でも各種取り扱っておりますのでお気軽にお声かけください。

※運動を併用した方が筋力や筋肉量が改善しやすいと言われています。  
※急な体重減少や食欲不振が続く場合は必ず受診してください。  
※たんぱく質制限など医師から食事の指示がある方はそれに従ってください。

参考：(株)クリニコ フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動、お食事手帳  
公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネット

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。