



からだのとしょかん通信

病気について知りたいあなたに、分かりやすい医学情報を集めました。

外来棟 2 階の「からだのとしょかん」をご利用ください。娯楽書もあります。

2017年3月号

◆水分を上手に摂取する方法

栄養課 長橋 拓

病院で化学療法の時やその他治療を行っている際に、先生や看護師さんから水分を摂(と)りましょうと言われた事はありませんか？

化学療法時には腎臓の機能の保護や、副作用の軽減のために、水分がいつも以上に必要になります。しかし、治療薬の影響による倦怠感、吐き気などによって水分の摂取が思うように行かない場合もあるかと思えます。水分を上手に摂る方法を紹介します。

普段の食生活ではどの位水分を取り込んでいる？

私たちが普段生活している中で水分を体の外から取り込んでいるものは、食事+飲み物になります。お茶やジュース、お味噌汁などの液体を飲めば水分を摂っているということは当たり前に分かるかと思えます。しかし、ごはんや焼き魚、サラダなど固形のものにも水分は含まれています。なかなか意識しづらい所ですが、3食しっかり食べられているということは、栄養と同時に多くの水分摂取ができていることにも繋がります。



調理方法によって水分量は変化しますが、おおよそ食事の 70~80% は水分になります。吐き気や食欲不振で食事量が少ない時は、より多くの水分の摂取が必要になってきます。食事が食べられない時はゼリーやヨーグルト、プリン、スープなどさっぱりとしたものを食べましょう。これらの食品の 90% 程度は水分であり、栄養補給と共に立派な水分補給にもなります。

<食品の水分割合>

ごはん	60%	肉類	60%
うどん	75%	魚類	70%
食パン	40%	野菜類	90%
牛乳	90%	果物類	90%

表は日本食品標準成分表をもとに改変

水分摂取は何を飲むと良い？

- ①基本的には普通の水やお茶で問題ありません。
- ②化学療法の副作用で下痢や嘔吐がある場合には体のミネラル分が不足するため、経口補水液 (OS-1 など) やスポーツドリンクで補給すると良いでしょう。
- ③食欲不振で食べられない時は、ジュースや乳製品でも水分と共にカロリーの摂取にもなります。

注意が必要なポイント

注意点としては、ジュースはもちろん、スポーツドリンクでも 1 本 (500ml) あたりおおよそ 20~30g の糖が含まれており、糖尿病の方は高血糖になってしまうこともあります。

また、脱水がみられる場合には利尿作用のあるコーヒー、濃い緑茶、紅茶などカフェインを含む飲み物やお酒はおすすめできません。その他にも栄養、食事で気になることがありましたら主治医や看護師にお伝えください。管理栄養士が栄養相談させていただきます。

◆転倒予防につながるバランス能力を高めよう―片足立ち・閉脚足部外旋位保持の薦め―

リハビリテーション科 上原数之
イラスト 関谷正輝

ご紹介する運動は、「片足立ち」と「閉脚足部外旋位保持」です。これらはバランス能力の低下予防、股関節可動域拡大、腹筋、背筋の働きにつながり、転倒予防の運動になります。

1. 片足立ち (図1)

- ①まず、右足を軽く上げて下さい。
- ②体を支えている左足の母指に重心を持って行きます。10秒間保持。
- ③その後ゆっくりと踵の方に重心を移動させます。同じように10秒間保持。
- ④次は、反対の足を上げて同じように行います。
- ⑤左右2回ずつ繰り返して下さい。

頭や手が多少バタバタしても良いですが、ふらついて転ばないようにテーブルや椅子等の側近くで、手を触れられるようにしておき、安全に考慮しておこなってください。毎日続けることで頭、首、体幹、足の関節や筋肉が連携して協調した姿勢となることで、バランス能力が高まっていきます。

2. 閉脚足部外旋位保持

- ①腕を頭の後ろに回して組みます。
- ②次に足を閉じて、左右の踵（かかと）を付けたまま立ちます。
- ③つま先を少しずつ外に広げます。
- ④可能な限り左右の足部が一直線になるようにします。これが股関節外旋位です。
- ⑤膝関節、背骨は出来るだけ伸ばして下さい（図2）。10秒保持。
- ⑥その後、体を右に捻ります。10秒保持。
- ⑦今度は左を向きます（図3）。また、10秒間保持。
- ⑧⑥⑦を繰り返して終わりです。

足底で支えるため、姿勢を保とうと体幹の筋肉を働かせることでバランス能力を高めるのが狙いです。「片足立ち」と同様に転ばないように注意しておこなってください。

台所で料理の合間や、仕事の休憩時に数分間実践してみてもいかがでしょうか？

図1



図2

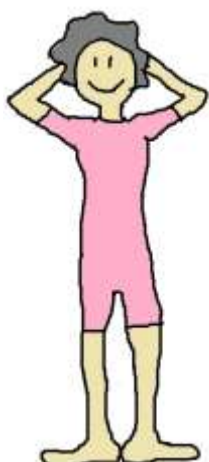


図3

