



# トミーの健康通信

Vol.49 2016年1月1日 発行 永富調剤薬局

テーマ:「冬脱水」にご注意!

1月

本年もよろしくおながいします



シリーズ 薬剤師がお答えします(第8回)

テーマ:薬のカルテがあるんだ!



下痢や嘔吐を伴う、お腹に来る風邪のノロウイルス感染や、高熱を伴うインフルエンザウイルスの流行期に入りました。発熱や下痢を伴う感染症は、体内の水分を不足させやすく深刻な脱水症状になる事があります。特に乳幼児や高齢者は重症化しやすいので注意が必要です。「脱水症状」は夏場の熱中症だけでなく冬場も注意が必要です。

## ■ 小児のための「冬脱水」対策

### ① 自宅でしっかり経口補水療法

おう吐や下痢、発熱がある場合は小児科を受診することが必要ですが、自宅での経口補水液による十分な水分と電解質の補給が必要です。症状が改善すればしっかり栄養を摂るようにしましょう。

### ② 経口補水液の与え方を知っておきましょう

少量で回数を多く分けて飲ませましょう(ちびちび・ごっくん・少しづつ)ゼリータイプをティースプーンで与えると楽に摂ることができます。最初は小さじ1杯(5cc)程度を1~5分毎を目安に飲ませましょう。

与える量など詳細は薬剤師にお問い合わせ下さい

### 脱水のサイン

- ◆元気がない
- ◆おしこの量が減る
- ◆泣いても涙が出ない
- ◆唇乾燥、皮膚がカサカサ

### 早めに医療機関を受診するサイン

- ◆目が落ちくぼんでいる
- ◆皮膚が冷たく、肌色が青白い
- ◆水様便の回数が6回/日以上、おう吐が続く
- ◆呼吸が荒く眠りがち、機嫌がずっと悪い



## ■ 高齢者のための「冬脱水」対策



### 冬の脱水症のサイン[カサ・ネバ・ダル・フラ]

- 手足の皮膚がカサカサになる
- 口の中がネバる。食べ物が飲み込みにくくなる。
- 食欲の低下などでダルさを感じる。
- めまいや立ちくらみ(フラツ)がする。



感染性胃腸炎の場合、高齢者はおう吐や下痢が始まった時点で既に脱水状態です。速やかに水分と電解質、適度な糖質を取ることが必要となります。水だけでは体液を薄めてしまい利尿を促して脱水を進めてしまいます。吸収を考えると下痢やおう吐時にはスポーツドリンクより経口補水液が適しています。

感染症以外にも  
かくれ脱水にご注意!

室内が乾燥しない工夫  
(湿度50~60%に保つ)

水分補給の工夫  
(のどが渇かなくても)

- ・加湿器を置く
- ・換気をする
- ・洗濯を室内に干す
- ・石油ストーブにヤカンをかける
- ・3度の食事やおやつの時に
- ・起床時、入浴前、寝る前に
- ・常温やホット飲料で

### 冬は

- ・室内の乾燥が進む
- ・脱水の認識が低下
- ・のどが渇かない
- ・飲水量が少ない

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局グループ

ご利用いただいている薬局には、患者様1人1人の「カルテ」があります。病院に治療記録としてカルテがあるのと同様に、薬局では薬物治療の記録として「薬剤服用歴」(略して薬歴)があります。これが薬局でのカルテです。この薬歴には、主に初回アンケート内容(体質・アレルギー歴・副作用歴・治療歴・嗜好傾向等)の他、服用開始後の効果や副作用状況等、薬物治療に必要な最新の患者様情報を1人1人に対して記録しています。私たち薬剤師は、薬歴を記録することにより、過去から未来へ向けて、安心して安全な、かつ有効な薬物治療ができるよう努めています。



私たちは、かかりつけ薬局をお持ちいただくようお勧めしています

かんたん  
おいしい  
からだに良い

## 調剤薬局の管理栄養士メニュー

今日は胃腸にやさしいレシピ  
玉子あんかけうどん



食欲がない時や、胃腸の調子がすぐれない時に

【材料1人分】	
・冷凍うどん	1パック
・キャベツ	1枚
・卵	1個
・鶏ガラスープの素	小さじ2
・水	400ml
・醤油	小さじ1/2
・片栗粉	大さじ1
・塩コショウ	少々
・刻みネギ	ひとつかみ

【1人分】エネルギー 375kcal 塩分3.5g(汁を含めて)  
汁を半分残すと約1.5gの塩分をカットできます。

### 【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさに切って、冷凍うどんは茹でて器に入れておく。
- ②鍋に水を入れて煮立たせたところに、鶏ガラスープの素・醤油を加え、キャベツを入れる。
- ③キャベツが透き通ってきたら、水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④溶いた卵をゆっくり円を描くように入れ、かき混ぜずに卵が固まるまで待つ。
- ⑤塩コショウをして軽く混ぜ、先に茹でておいたうどんに注いで、刻みネギをのせたらできあがり!

### 栄養士コメント

キャベツに含まれるビタミンUは胃の粘膜を保護し、胃の血流を改善する働きがあります。卵は必須アミノ酸をバランス良く含んでいるため、免疫力Upに効果があります。風邪をひいた時や胃腸を休めたい時などにおすすめです。とろとろの卵あんかけうどんに絡んで、最後まで温かい状態で食べることができます。