



南大分ほろかったより



令和8年夏号 (vol.14)

7月に入り、いよいよ夏本番を迎えました。日差しも一段と強くなり、暑さが厳しい季節となってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

この時期は、気温や湿度の上昇により体調を崩しやすく、特に熱中症への注意が必要です。室内にいる場合でも安心せず、こまめな水分補給や適切な室温管理を心がけていきましょう。これから本格的な暑さが続きますが、体調に十分気をつけながら、元気に夏を乗り切りましょう。



夏の栄養管理

夏は食欲低下や水分不足により、**体力低下・免疫低下・フレイル進行**につながりやすい時期です。特に高齢者では、気づかぬうちに低栄養状態になることがあるため注意が必要です。

🍖 ① たんぱく質をしっかり確保（筋力低下予防）

筋肉量の維持には、毎食のたんぱく質摂取が重要です。

目安：体重1kgあたり1.0～1.2g/日 1食あたり20g程度を意識

食品例：肉（鶏むね・豚肉） 魚（さば・鮭・あじ） 卵・豆腐・納豆・牛乳

👉 「そうめん+錦糸卵+サラダチキン+きゅうり」「冷やし中華+ハム+卵+野菜」など、**主食+たんぱく質**をセットに具沢山を意識しましょう。

🌱 ② エネルギー不足を防ぐ工夫

食事量が減り、代謝分のカロリーが足りなくなると、体は筋肉を分解してエネルギーを作ろうとします。

主食（ごはん・パン・麺）を抜かない

油脂（ごま油・オリーブオイル）を少量プラス

間食（ヨーグルト・プリン・果物）も活用

👉 「食べられる時にしっかり」がポイント

「1日3食」にこだわらず、**少量頻回食（4～5回）**も有効

💧 ③ 電解質（塩分・ミネラル）補給

発汗によりナトリウムやカリウムが失われます。

味噌汁・スープで塩分補給

野菜・果物でカリウム補給

梅干しや漬物も適量なら有効

👉 水だけでなく「塩分も一緒に」が重要

⚠️ ④ 低栄養のサインを見逃さない

以下の変化があれば注意が必要です。

※体重減少（1か月で2～3kg） 食事量の低下 疲れやすい・筋力低下



！ 高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

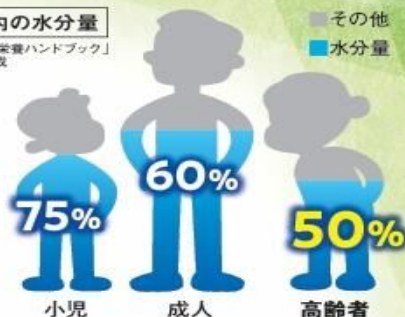
● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

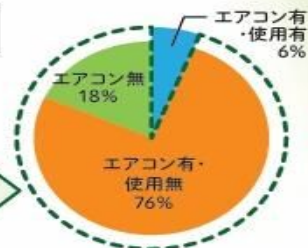
体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

出典：東京都監察医務院

■ エアコン有・使用有
■ エアコン有・使用無
■ エアコン無



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶▶



友達追加はこちら



2023年5月版



発行者：南大分地域包括支援センター

住所：大分市羽屋4丁目1番68号

キクチテナントビル103号

電話：573-6688 FAX：573-6747

《開所時間》 月～土 8：30～17：00

《休み》 日曜日、年末年始(12/30～1/3)