

「南庄内・たべるを支援し隊」とは

「南庄内・たべるを支援し隊」は、鶴岡市・三川町で「最期まで口から食べる喜び」を支える専門職チームです。医師や歯科医師、看護師、管理栄養士、リハビリ職、薬剤師などの多職種が強みを活かして連携し、ご自宅への訪問を行っています。栄養改善や安全に飲み込むための食事姿勢のアドバイスなど、一人ひとりの状態に合わせた最適な食支援を提案しています。

2025 年度は 15 名（延べ 64 回）の個別訪問相談を実施したほか、食支援イベントへの参画や学会での活動発表など、地域全体のケアの質向上と啓発活動にも努めました。

「最近むせることが増えた」「食が細くなり体重が減ってきた」など、身近な食の不安はありませんか？相談は無料ですので、一人で抱え込まずにどうぞお気軽にご相談ください。（代表 言語聴覚士 田口充）

夏に向けての低栄養予防

気温が高くなると、食欲がない・身体がだるいなどの症状はありませんか？「たべるを支援し隊」でも、夏が過ぎた頃に、夏バテで食欲が落ちてからのADLの低下による低栄養のご相談をいただくことがあります。食事からしっかり低栄養を予防していきましょう。

身体を温める汁物を朝食で食べる！



夏バテは自律神経の乱れや、冷たいものを食べることで、胃腸の働きが悪くなることで起こります。朝食で「温かい」「糖質」「塩分」をしっかり補給することで胃腸が元気になります！



おすすめメニュー

さつまいも・しめじたっぷりの味噌汁



サツマイモは弱った胃腸の水分吸収を整え、しめじは免疫機能を高めます。また、味噌汁にすることで脱水予防に必要な塩分を補給することができます。



他にもじゃがいもや山芋、里芋などの芋類は胃腸の働きを整える働きがあります。積極的に食べましょう。たまごやお豆腐を追加すると完璧です！

食欲がないときは



お粥と梅干でしっかり体を温め、糖質と塩分を補給しましょう。

もし食べられたら、胃腸を整える南瓜を添えれば。

夏はからだが重い…

余分な水分が身体に、たまっている状態です



「カリウム」を多く含む食材は身体の余分な水分を外に出してくれる働きや、体内の熱を冷ます効果もあります



おすすめメニュー

冬瓜と生姜のスープや蒸し茄子に薬味をたっぷりと

疲れてやる気が出ない…

エネルギー不足の状態です

主食だけではなくたんぱく質のおかずも食べる、3食食べるなどが難しいときは、栄養補助食品を利用しましょう。



注意したい食べ方！

- ①冷たすぎるもの
- ②脂っこいもの
- ③甘い・辛いもの



胃腸を疲れさせ、食欲不振の原因となります。夏の時期は注意が必要です。



脱水症に気をつけましょう



これから夏本番ですが、今年も例年以上に暑くなることが予想されています。暑さによって、食欲低下や脱水症になる危険性が高まるので、薬剤師の視点から注意すべきポイントや対策を紹介します。



脱水症かも？と疑うサイン

- ✓ 尿の色が濃い、回数が少ない（麦茶のような濃い色になったら危険サイン）
- ✓ 口の中がカラカラに乾いている、唇が荒れる
- ✓ 皮膚をつまんだとき、跡が戻るまでに時間がかかる
- ✓ めまい、立ちくらみ、軽い頭痛、体がだるい



正しい水分・塩分補給

・経口補水液やスポーツドリンク（日常的に飲み続けると塩分・糖分の過剰摂取に注意）

経口補水液は発熱・下痢・嘔吐・大量の発汗など脱水症状がある時に使用し、軽い運動や日常の水分補給にはスポーツドリンクを使用してください。

・飲むときは「こまめに、ちびちびと」

一気に飲むと、胃腸に負担がかかり、吸収されずに尿として体から出ていきます。15～20分おきに、ひと口・ふた口ずつ含むように飲むのが、体にしっかり水分を染み渡らせるのがコツです。



※水分制限、塩分制限がある人は必ず医師に相談の上、水分・塩分補給を行ってください。



こんな薬を服用中の人は脱水症に気をつけましょう ※自己判断での休薬はダメです。

脱水症かもと思う症状や、正しい水分・塩分補給をしても症状が良くならず、食欲がなくて薬が飲めない、または飲むのが不安な時は必ず主治医や薬剤師に「食欲が落ちていて、この薬をどうすべきか」を電話などで相談してください。

「脱水症が怖いから」と薬を勝手にやめてしまうと、持病（高血圧や糖尿病など）が悪化してしまい大変危険です。

利尿薬

（血圧を下げる薬、心臓の負担を減らす薬）

体内の余分な水分を尿として出す薬です。食欲低下で水分が入ってこない状態でこのお薬が効き続けると、急速に脱水が進むことがあります。

下剤（便秘薬）

効き過ぎると水分が過剰に失われるため、調節服用の必要があります。

SGLT2 阻害薬

（糖尿病の薬、心臓・腎臓を保護する薬）

血液中の糖分を尿と一緒に排泄する薬ですが、その際に水分も一緒に尿として出ていくため、脱水のリスクが高まります。

（薬剤師 佐藤祐貴）

☎ お気軽にご相談ください！

南庄内・たべるを支援し隊 事務局

鶴岡地区医師会 地域医療連携室ほたる

鶴岡市馬場町1-34（鶴岡地区医師会館内）

TEL：29-3021 FAX：29-3022

ホームページ <https://www.tsuruoka-hotaru.net/>



南庄内・たべるを支援し隊 Web ページ
（地域医療連携室ほたるホームページ内）