メスプ NEWS

今月のテーマ

脱水と脳の健康

～夏に起こりやすい「せん妄」を知る～

2026 年 9 月号

今年度のテーマ「**認知症**」は**加齢関連疾患**の一つです。難しいと思われがちな認知症を正しく知り、予防につなげましょう！
メスプでは加齢関連疾患の検査として骨粗鬆症検査、歯周病リスク検査、腸内炎症リスク検査をご提供しています。

◆暑い季節に増える"いつもと違う様子"



夏になると、急にぼんやりする・会話がかみ合わない・夜に落ち着かなくなる、といった症状がみられる高齢者の方がいます。こうした変化の背景には、脱水や体調の変化によって起こる**「せん妄」**が関係している場合があります。せん妄は一時的な脳機能の乱れですが、適切な対応が遅れると体調悪化につながることもあります。

また、せん妄は認知症と症状が似ているため、見分けが難しいことがあります。特に認知症のある方では、脱水や環境の変化をきっかけにせん妄が起こりやすいことが知られています。さらに近年では、せん妄をきっかけに、その後の認知機能に影響を及ぼす可能性も指摘されています。**夏場は脱水に注意**し、こうした変化に早く気づき、適切に対応することが大切です。

～脱水で脳血流が低下する仕組み～



体内の水分が不足すると、血液量が減少し、血液の粘度が高くなります。その結果、脳へ送られる血流が低下し、神経細胞の働きに影響が及びます。脳は体重のわずか約 2%の重さしかありませんが、全身の血流や酸素の多くを消費する、非常にエネルギー需要の高い臓器です。そのため、血流が低下すると神経細胞への酸素やエネルギーの供給が不足し、脳の働きが乱れやすくなります。さらに脱水では、電解質バランスの乱れ・体温上昇・血圧変動なども起こりやすく、これらが重なることで注意力や判断力などの脳機能が一時的に低下することがあります。

このような脳血流低下が長期的に続く場合、神経細胞へのダメージが蓄積し、**認知機能低下や認知症発症リスクに関与**する可能性も指摘されています。高齢者では、もともと体内の水分量が少ないうえ、喉の渇きを感じにくい傾向があります。そのため、本人が気づかないうちに脱水が進み、脳の働きに影響が及ぶことも少なくありません。

せん妄と認知症の違い



せん妄
- 急に発症する
- 症状が1日の中でコロコロ変わる



認知症
- 認知機能は急に悪化しない
- 1日の変動は大きくない

せん妄と認知症は、発症の仕方や経過には大きな違いがあります。**認知症**は、脳の神経細胞の変化によって起こる慢性的な病気で、記憶力や判断力の低下がゆっくりと進行していきます。一方、**せん妄**は、体調の変化や環境の影響などをきっかけに、急に起こる一時的な脳機能の乱れです。原因となる体調不良や脱水、感染症、薬の影響などが改善すると、症状が回復することも少なくありません。大きなポイントは、「急に起こった変化」かどうかです。短期間で様子が大きく変わった場合は、せん妄の可能性を考えることが重要です。

認知症の人はせん妄を起こしやすいと言われています。脳の予備力が低下しているため、脱水・発熱・環境変化などの小さなきっかけで、脳の働きが一時的に大きく乱れてしまうのです。認知症の方が急に様子がおかしくなった場合には、症状が進んだと考えるだけでなく、脱水や体調変化による**せん妄の可能性**も考えることが大切です。原因を早く見つけて対応することで、状態が改善することもあります。

体内の水分が減るとどうなる？

体から失った水分の割合	水分不足で起こる問題
1～2%	疲労感、イライラ、ぼんやり
2～3%	発熱、循環器に影響
5%	運動機能低下
7%	幻覚、幻聴、意識混濁
10%	死亡

※体重 50 kgの場合：1%あたり 250ml の水分
成人は体内の 60%が水分ですが、**高齢になると 50%に減少**します。

熱中症と認知機能

熱中症では体温上昇や脱水によって脳機能が影響を受け、注意力低下・判断力低下・意識障害などが起こることがあります。高齢者では、これらの変化が**せん妄として現れることも少なくありません。**

認知症の方は、喉の渇きに気づきにくかったり、水分補給を忘れてしまうことがあります。周囲が環境を整えることで、脱水や体調悪化を予防することができます。



- **水分補給をこまめに促す**
  一度に多く飲むより、少量をこまめに。
- **室温管理を行う**
  エアコンを適切に使用し、室温を保つ。
- **ゆっくり声をかける**
  混乱しているときは落ち着いた声で説明する。
- **体調変化に気づく**
  ぼんやりする、元気がないなどの変化に注意する。

10 月号は…　「**歯周病**」と認知症との関係について特集します。

くらしの漢方 ～ 体を冷やす食材 温める食材 ～

～食材の働き「五性」とは？～

漢方では食材についていくつかのルールがあり、そのひとつが「寒」と「熱」です。体を冷やす傾向のあるもの、温める傾向のあるもの、どちらでもないものに分かれ、寒、涼、平、温、熱の５つの性質（五性）に区分されます。

食性	体を冷やす 【寒性】　【涼性】	どちらでもない 【平性】	体を温める 【温性】　【熱性】
特徴	暑い季節に旬を迎える食べ物や、暑い地域でとれる食べ物が多い。		寒い季節に旬を迎える食べ物や、寒い地域でとれる食べ物が多い。
主な食材	夏野菜（トマト・きゅうり・なす・ゴーヤなど）、その他の野菜（大根・レンコン・ゴボウなど）、果物（すいか・バナナ・柿など）、魚介（カニ・アサリなど）、豆腐、ワカメ、緑茶、コーヒーなど	穀類（玄米・とうもろこしなど）、いも（やまいも・サツマイモなど）、野菜（キャベツ・白菜・人参など）、キノコ（しいたけ・キクラゲなど）、小豆、豚肉、イカ、卵、牛乳、ハチミツなど	香辛料（唐辛子・コショウ・シナモンなど）、薬味（しょうが・にんにく・ねぎ・大葉など）、肉（羊肉・鶏肉など）、魚介（エビ・鮭など）、野菜（かぼちゃ・ニラなど）、味噌、紅茶など

～夏の食養生のポイント～

夏に旬の野菜や果物を食べることで体にこもった熱を冷まし、ほてりや熱中症などの対策に役立ちます。一方、夏は冷房の効いた部屋で長時間過ごし、冷たい食べ物や飲み物をとり過ぎるため「冷え」になり、さまざまな不調が出やすくなります。「体を冷やす食材」と「体を温める食材」をバランスよくとりましょう。冷たいものばかりではなく、常温や加熱料理を加えるなど工夫をするといいでしょう。

具だくさんそうめん



（1 人分）

材料	分量	材料	分量	材料	分量
冷そうめん	75g	冷きゅうり	1/4 本	温みょうが（小口切り）	適量
温鶏ささみ	1 本	冷オクラ	2本	温ねぎ（小口切り）	適量
酒	小さじ1	冷ミニトマト	2 個	温しょうが（すりおろし）	適量
温エビ	2尾			めんつゆ（ストレート）	50ml

【作り方】

① 鶏ささみは筋を取り、耐熱容器に入れてフォーク等で数か所穴をあけ、酒を振る。ラップをふんわりかけて電子レンジ（600W）で約1分30秒加熱をし、ラップをしたまま粗熱をとる。（加熱が足りない時は10秒ずつ追加する）
② ①の粗熱がとれたら、食べやすい大きさに手で裂く。
③ エビは背ワタを取って殻をむく。鍋に湯を沸かし、沸騰したらエビを入れて弱火で1分加熱して取り出す。
④ オクラは熱湯で約 30 秒茹でて食べやすい大きさに切る。きゅうりは千切りにする。
⑤ そうめんは表示の時間通りに茹でて冷水で洗い、水気を切って、鶏ささみ、エビ、きゅうり、オクラ、ミニトマトと器に盛り付ける。
⑥ 薬味とめんつゆを添える。

今月の音だより　～「秋桜」

「秋桜」は、シンガーソングライターのさだまさしが作詞・作曲を手掛けた作品です。
1977年10月1日にリリースされた山口百恵の楽曲で、「日本の歌百選」に選ばれているそうです。
アレンジを担当した萩田光雄によると、ピアノのイントロ演奏が難しく、とありますが、（以上、wikipedia より）
桜餅 DUO でのピアノのイントロはどうでしょうか。一度聞いてみてください。



（By 桜餅 Duo）