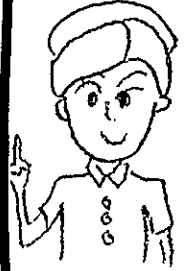


ほほえみ

第 261号
令和2年
7.1発行



今回のテーマは『脱水症』です。
ぜひ、ご覧下さい。

脱水症とは

脱水症は単なる脱水(水の不足)ではありません。
脱水症は体液が失われた状態ですから「体から水分が失われるだけでなく、電解質も同時に失われた状態」のことです。

脱水症状のサインに気付くには

<p>乳幼児</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 機嫌が悪い ● 目が落ちくぼむ ● 唇や皮膚が乾燥する 	<p>高齢者</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 立ちくらみ ● めまい ● 失神 ● けいれん ● 吐き気 ● 頭痛 ● 手足がつかう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食欲がない ● 眠ってばかりいる ● 幻聴や幻覚を訴える ● 体重が減る
---	---	---

室内でもこんな場合は注意



かくれ脱水に注意!

かくれ脱水は、体の水分が減少し、脱水症状になる手前の状態です。

<症状>

- 唇や皮膚がカサカサしている。
- 頭がボーっとする。
- のどが渇く。
- 汗を大量にかく。
- 集中力が低下する。

このようなかくれ脱水の兆候に、本人や周囲が気づいていない場合があります。特にのどの渇きを感じ取りにくくなっている高齢者、のどの渇きを感じていても自ら水分補給ができない子どもなどに起こりやすく、有効な対策が取れないと脱水症状は進行していきます。

<重症度別の症状>

軽度：頭痛・倦怠感、立ちくらみなど。**中等度**：嘔吐、めまい、乏尿など。**高度**：血圧低下、命にかかわる重篤な症状。
* 血液の中の水分量が減り、血液がドロドロになることで脳梗塞や心筋梗塞の危険性も増えます。

かくれ脱水の予防方法

「こまめな水分補給をする」がカギ
アルコールは利尿作用があるため水分補給にはなりません。また、スポーツドリンクには糖分が多く含まれるため、コップ1杯程度の白湯や水をこまめに飲むのがおすすめです。

「食事から水分補給を効果的にする」
● 味噌汁やスープなどを食事に取り入れましょう。
● みかん、いよかんなど、水分の多い果物をおやつに取り入れましょう。

「加湿器などで部屋の湿度を管理する」
湿度管理することで、体の表面から奪われる水分量を減らすことができます。室内は50~70%程度の湿度が良いでしょう。

水分が不足しやすい起床後や入浴前後、就寝前は意識して水分を補給する。

1日あたりの水分摂取量 子供~高齢者: 500~1000ml、幼児: 300~600ml、乳児: 体重1kgあたり 30~50ml