

脱水症に気をつけましょう！



毎日、暑い日が続いています。今年も6月から気温30度を超すなど、昨年ほどでは無さそうですが、この夏も暑くなりそうです。そこで、ご高齢者にとって夏場に多くなる脱水症について、なぜ脱水症になるのか、脱水症になるとどんな症状が起こるのか、脱水症を防ぐには・・・といったお話しをします。



湊沢社会保険居宅介護支援センター
平成17年7月1日
電話 0556-22-8251
ケアマネジャー 有泉・石川

なぜ脱水症になるの？

人間の体の多くは水分で肝臓・腎臓・心臓・脳などを構成している全ての細胞の中と外に分布しています。この水分が減ると、脱水症状を起こします。



体から排出される水分
尿・呼吸・汗・便等
(1日).....2,400ml

体への摂取必要水分
飲料水.....1,100ml
食物の水分.....1,000ml
代謝水.....300ml
計 2,400ml



脱水症を防ぐには

1日に1,000~1,500mlの水分補給をするよう心がけます。お茶・スポーツドリンク・

牛乳など、また飲み込みが難しい方は水分補給製品やお茶ゼリー・とろみ茶など、水分摂取の負担が軽くなる選択をしてください。心臓病や腎臓病等で水分制限のある方・むくみのある方は主治医の指示に従ってください。また、飲む気力まで無くなっているような場合は、すぐに医療機関で点滴等の対応をしてください。出る量と入る量のバランスが大事です。



脱水の主な症状

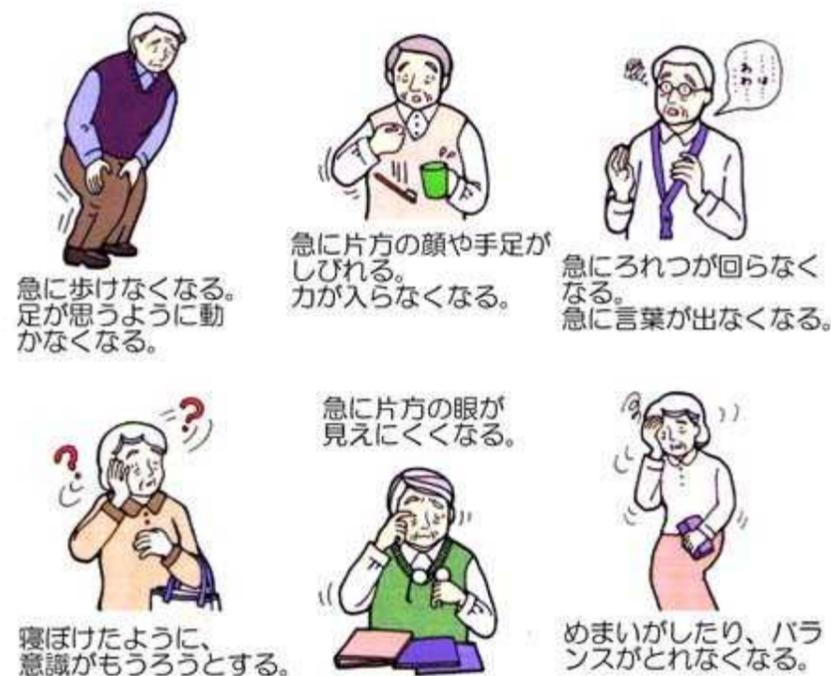
元気がない・めまい・発熱・吐き気、口内・皮膚の乾燥
<熱中症・心筋梗塞>
尿が少ない・立ちくらみ
・血圧低下
<脳梗塞を起こすこと>
意識がない、などがあります。

さらに『夏の話 2』

高齢者のふらつきにご用心

夏の暑い日が続くと、高齢者の脳梗塞が増えます。

こんな症状にご用心



(三菱ウェルファーマー提供)

とくに暑い日に庭の手入れなど、屋外での作業をすると、その後にふらふら感や手足のしびれが出てくる場合があります。高齢者ではだれもが皆、加齢に伴う脳血管の動脈硬化があります。暑いところでの作業で、大量の汗をかくと血液が濃くなって粘張度が増し、循環血液量も減少するため、動脈硬化がある脳血管で血液の流れが引っかかりやすくなるからです。

夏場の脳梗塞にならないために

汗をかいたら、水・お茶などの水分補給を欠かさないよう注意してください。また熱帯夜は扇風機やエアコンを弱めにつけて眠るようにしてください。

ただし、扇風機・エアコンの風が長時間、体に直接当たるのは厳禁です！

上記のイラストのような症状が、少しでも出てきたら**早めに医療機関**で受診をしてください。

水分補給を充分にして 上手に今年の夏を乗りきりましょう！