

松原アーバン クリニックだより

Vol.08
2022
夏号

特集 熱中症・脱水症について

蒸し暑い季節となりました☀️この時期といえば、皆さんご存知の「熱中症」「脱水症」への対策についてお話しします。

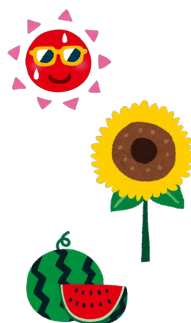
熱中症とは？

主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。暑いときだけでなく、湿度の高い時（梅雨など）も起きやすく、高温多湿である、梅雨明けの暑い時が最も発生リスクが高いです。高齢者の場合、水分の補給と排泄の収支バランスがくずれやすく脱水になりやすいので注意が必要です。

	水欠乏性脱水症	混合性脱水症	食塩欠乏脱水症
のどの渇き	ある	弱い	ない
口の中の乾燥	ある	ない	ない
食欲不振	ない	ある	ある
おう吐	ない	ある	ある
めまい	ない	ある	ある
倦怠感	ない	ある	ある
頭痛	ない	ない	ある

高齢者に多い、脱水の特徴を知る！

皆さん、ご存知ですか？脱水は単に水不足を解消するだけでは改善できません。脱水とは、体内の水分と塩分（電解質）が減少した状態です。高齢者は混合性（等張性）脱水症が多いと言われています。のどの渇きや口の中の乾燥がないため、本人も周囲の人も脱水症を見落としがちです。気付いたときには脱水症がかなり進行し、生命の危機をまねくこともあるので、まずは予防が大切です。



脱水は治療よりも予防が大切！

- 水分は一気にとらず、1回にコップ1杯（100ml程度）をこまめにとりましょう
- 睡眠、入浴、運動、飲酒前後は必ず！ビール、コーヒーは利尿作用があるので脱水予防にはなりません
- 脱水状態のときは、塩分、糖分と一緒に取る（塩分・糖分のとりすぎに注意）



もっと知りたいQ&A

Q1 寝ているだけなら、そんなに水分はとらなくていい？

じっとしていても、皮膚や呼吸から水分は失われているので水分摂取は必要です。（大人の場合、体重1kgあたり約20mlが1日に失われる水分です）

Q2 1日にとる水分量の目安は？

一汁三菜の食事を3食とって、約1,000mlと言われています。水やお茶などで、約1,000ml飲むことを目標にしましょう。

Q3 スポーツドリンクでも脱水状態の改善になる？

経口補水液と比較すると、やや電解質濃度が低く糖分が多めです。脱水の予防や改善には、経口補水液のほうがベターです。

お知らせ 松原けんこうドッグはじめました

体力、筋力を維持したい方や、これからを考えたい方に向けて、筋肉量や基礎代謝量を測ります。詳しくは、外来看護師まで

松原アーバンクリニックのひと



茂木 由美

看護師

松原の看護師になった経緯

急性期病棟や離島での勤務を経て、緩和ケア医療や在宅看護に携わりたいという思いから松原アーバンクリニックに入職しました。緩和ケア病棟、訪問看護を経験の後、今春から外来の看護師として働いています。

これからやりたいこと

これまでの経験を活かして、地域のみなさまのお役に立てるよう頑張りたいと思います。お困りのことがありましたら、いつでも気軽にお声掛けください。茂に木でモチギと言います。よろしく願います。