

今年の夏も暑くなりそうですね。コロナの影響で家にいる時間が長くなったり、外出時にマスクを着用するなど、今まで以上に脱水や熱中症に注意しなければなりません。

脱水症を未然に防ぐには「水分補給」が大切です。脱水症とはどのようなことかを知り、かからないためにも日ごろから予防を心がけましょう。

## 熱中症にご注意を！ こまめな水分補給が効果的です

### 【熱中症ってどんなもの？】

大量に汗をかき体の水分や塩分が失われたり、体温の調節機能が効かなくなった結果、発生する症状の総称。気温・湿度が高い状態の中にいたり、激しい運動をしたりすることによって引き起こされます。いわゆる、脱水症です。

### 【どんな症状？】

めまい、頭痛、吐き気、だるさ、体温の上昇、けいれんなどが代表的な症状で、軽い症状で済む場合から、命に関わるほど重篤になるケースまでさまざまです。

### 【高齢者は脱水症になりやすい】

特に高齢者は脱水症になりやすいと言われていますがなぜでしょう？

- ・水分を蓄えておく筋肉が減ってしまうため
  - ・のどの渇きを感じにくくなり、あまり水分をとりたくなくなるため
  - ・トイレに行く回数を減らすために、あまり水分をとらないようにしてしまうため
  - ・食事量自体が減り、食事から水分や塩分をじゅうぶんに補給できなくなるため
  - ・症状が明らかになりにくいいため、見過ごして重症化してしまうため
- などの理由が考えられます。

これから暑い夏に向かって、健康に毎日を過ごすために、個人にあった方法で脱水予防を行って下さい。

### 【脱水を早めに見つけるポイント】

- ・皮膚の乾燥
- ・くちびる、舌の乾燥
- ・唾液のねばりが強くなっている
- ・微熱がある。脈が多い
- ・血圧がいつもより低い。立ちくらみがする
- ・疲れやすい。脱力
- ・なんとなく元気がない。ぐったりしている
- ・ぼんやりして反応が鈍い

脱水症が進行すると血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。

### 【脱水症にならないための対策】

水分は、少しずつこまめにとるようにしましょう。

「ちょこちょこ飲み」が脱水予防に効果的です。水分は、水とお茶だけではなく、電解質を含んだスポーツドリンク・経口補水液、汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに！

またエアコンを上手に使いお部屋の温度にも気をつけましょう。室温の目安は夏は28℃。

「エアコンの設定温度を28℃にする」ということではなく「室温が28℃」であるということです。

(富田町病院 在宅外来  
看護師長 高井みゆき)

