

脱水症を予防しましょう。

保健師 疋田 典子です。

○みなさんは、1日にどれくらい水分をとっていますか？

私たちのからだの60%程度が水分で占められていて命の維持をする上で大切な役割があります。昨年のように、暑い夏になると汗をかきからだの水分と塩分が失われ「脱水症」を起こす原因となります。

また、脱水症は夏だけではなく、暖房器具を使う冬にも起こることがあるので、北海道に住む私たちは1年を通して水分をとるように心がけたいものです。

私たちは、肺で呼吸をするほかにも皮膚での呼吸や汗、排泄などで1日に2リットルほどの水分が失われています。汗をかかなくても水分をとることが必要ですね。

○高齢になると次の理由から脱水症になりやすくなります

①水分の取り方が少ない。

トイレが近かったり、失禁の不安から水分を控える。

「のどがかわいた」という感覚が鈍くなる。

食欲低下がある。

②加齢により細胞内の水分が減少し代謝のバランスが崩れやすい。

③利尿剤などにより必要以上に水分を尿として排泄してしまう。



○脱水症の症状は

①からだがだるい

②のどがかわく、くちびる、舌が乾燥している

③皮膚がパサパサに乾燥したり弾力がなくなる

④めまいや頭痛

⑤おしっこの量が少ない

このような状態が長く続くと血液の濃度が高くなり（いわゆるドロドロ血液の状態）脳梗塞などを起こしやすくなります。

重症になると、意識を失ったりせん妄（^{もう}幻覚や錯覚、寝ぼけたような状態）になります。

○脱水症の予防のためにはこまめに水分をとりましょう

1日を通して1500mlは取りたいものです。

普段使用しているコップには、どれ位の量が入るでしょうか？この機会にはかってみませんか。一度にたくさん取るのは大変なので次の様な時に水分を取りましょう。

- 朝起きた時、寝る前
- 食事の時
- 食事と食事の間（10時、3時など）
- 入浴の前後
- 運動する前後

お友達とおしゃべりしながら飲むのも良いですね。

