

天王森の郷 R6年夏号

夏の熱中症予防は？ ～「脱水」に注意～

ようやく梅雨が明け、夏本番を感じさせる陽気が続いています。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

夏といえば「脱水症」になる方が大勢いらっしゃいます。脱水症になると、めまいや食欲不振といった症状が現れ、悪化すると熱中症等の危険な病気につながります。

今回、脱水症の原因や見分け方、そして対策について、ご紹介いたします。

脱水とは！

脱水とは、カラダから 水と電解質(塩分など)を失うこと

私たちのカラダの半分以上は、水分でできています。この水分は「体液」と呼ばれ、カラダにとって、大切な役割を担っています。

体液 =

水



電解質
(塩分など)

体液の働き

1

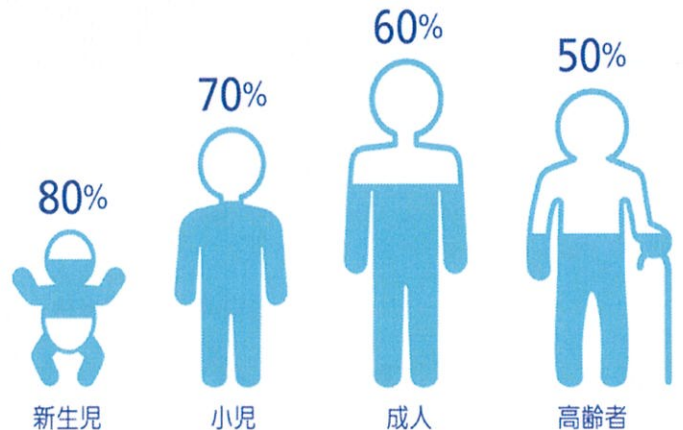
体温調節

2

カラダに必要な
栄養素や酸素を
運び込む

3

カラダに不要な
老廃物を運び出す



現れる症状 … 微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少

体重2%以上の体液が失われると脱水症！

脱水の度合いは、体液が失われることによる
体重減少の割合により3段階に分けられます。

軽度



2%以上～5%未満
1.0kg以上～2.5kg未満

中等度



5%以上～10%未満
2.5kg以上～5.0kg未満

重度



10%以上
5.0kg以上

様々な臓器に異変が生じやすくなります。



脳

めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、
頭痛、意識消失、けいれん



消化器

食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘



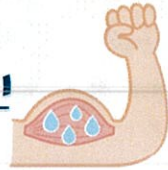
筋肉

筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り

高齢者が脱水症になりやすい3つの理由

1. 体液をためる

タンク(筋肉)が少ない



2. 飲んだり食べたりする

量が減っている



3. のどの渇きや暑さに気がつきにくくなる

誰でもできる！ 脱水症のチェック方法

① 握手してみる

手が冷たい時は
要注意！



② ベロを見せてもらう

乾いていたら
要注意！



③ 皮膚をつまんでみる

皮膚がつままれた
形から3秒以上
戻らなかったら
要注意！



④ 親指の爪の先を押してみる

赤みが戻るのに
3秒以上かかれば
要注意！



⑤ わきの下を確認する

乾いていたら
要注意！



規則正しい食生活と水分補給！

カラダに入る水分… 代謝水、食べ物の水分、飲料水

カラダから出る水分… 尿、便、汗、不感蒸泄

1日8回を目安に、こまめな水分補給を！



水分が多く含まれる
野菜や果物は脱水症
対策に適している！



水分補給を行うタイミングは？

のどが渇く前！

水分補給では、
アルコール以外の
飲料をとるようにしましょう。

資料参照 大塚製薬 経口補水液OS-1 脱水対策より

発行元 社会福祉法人たちばな会 特別養護老人ホーム天王森の郷

〒245-0016 泉区和泉町733番地 電話：045-804-3311 FAX：045-804-5005

※ホームページにて施設内の詳しい情報を公開していますので、是非ご覧ください

天王森の郷では、居宅介護支援センターへの介護保険に関するご質問等や特別養護老人ホーム・ショートステイ・デイサービスのご質問、ご見学等を随時受け付けております。

<http://www.tenmori733.jp/>



R6.7月発行