

代々木病院の理念

ヒューマニズムにもとづく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 607 2018年 5月号 1部60円 友の会会員は会費に含まれています 発行 東京勤労者医療会代々木病院 院長 河邊 博正 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7 TEL 03(3404)7661 http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi

高齢者のかくれ脱水に注意

熱中症の主な原因と対策



内科、訪問診療 医師 宮本尚樹

これからの時期、熱中症、(脱水症)の患者さんが増える時期です。今月号は、脱水症対策について、訪問診療を行っている

新緑が眩しい季節になりましたが、この時期から気を付けなければいけないのが熱中症(脱水症)です。脱水症とは①体の水分が失われる高張性脱水、②体の塩分(電解質)が失われる低張性脱水、③水分と電解質の両方が失われる等張性脱水の3種類があります。

かくれ脱水に注意!

皆さんは「かくれ脱水」という言葉をご存知ですか?軽度の脱水があるのに自覚症状が乏しいため脱水に気が付いていない状態のことをかくれ脱水と呼びます。放つて

高齢者の方に熱中症が多い理由

- 暑さを感じにくい、のどの渇きに気づきにくい、体内の水分量が少ない、体温調整機能が低下している、冷房がきらい、汗をかきにくい、持病がある



高齢者は脱水症になりやすい

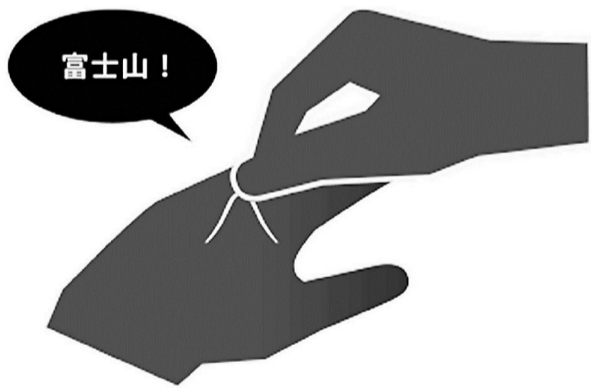
高齢者は、なぜ脱水になりやすいのでしょうか?体の水分量は小児で体重の約70%、成人で60%、高齢者は50%前後と

おけば中等度の脱水症に移行し、症状が出た時には、すでに高度の脱水症に陥っていることが少なくありません。

脱水予防の対策

脱水症を予防するには

因の一つです。口渇を感じなかつたり、頻尿や失禁を嫌がり水分摂取を控えてしまう方も多いためです。皮膚感覚の低下によって室温上昇に気が付かず、風通しの悪い高温多湿の部屋で生活している



富士山!

3秒たっても元にもどらない場合は皮膚乾燥のサイン

出典: 教えて「かくれ脱水」委員会

1日に必要な水分量

合計で約2.5ℓ (10歳以上は成人とほぼ同じ)

1日に失われる水分量

呼気と汗で1.2ℓ失われる

尿と便で1.3ℓ失われる

1日に必要な水分量

飲料から1.2ℓ摂る

食事で1.0ℓ摂る

体内で0.3ℓ作られる



また認知症や寝たきりで自ら進んで水分摂取ができない高齢者などは周りの介護者が脱水に気が付いてあげることが重要です。微熱があるのに手が冷たい、皮膚が乾いて張りが無い(手の甲をつまんで3秒たっても「富士山」が消えない場合は皮膚乾燥のサイン)口がカラカラに乾燥している、このような症状がある場合はすぐに水分補給を勧めて下さい。

千駄の萱 今年の桜は、慌ただしさ満開でした。あまりに早い満開に花見の宴が間に合わなかった方も多かったのではないのでしょうか▼さて、今、日本の社会では劣化の嵐が吹き荒れています。安倍さんを中心に回っている今の政治の劣化は、言うに及びませんが、森友であらわになった財務省の公文書改ざん、防衛省の日報隠し、厚生労働省の不正データ、文部科学省の前事務次官の講演に対する右往左往など、露が関に対する国民の信頼は大きく揺らいでいます。一方、大手企業でも日産自動車、SUBARU、神戸製鋼、東レ等の不祥事が連続するなど、社会全体の信頼性が大きく傾いているようです▼先の大戦についての責任を明確にせず、米国の庇護の下で民主化・経済復興に成功したためのおごりや、甘え等が、日本の社会に蔓延してしまったことも一つの要因ではないか、と私は思います▼サムエル・スマイルズは「一国の政治は、国民を映し出す鏡に過ぎない」と言っています。平成が残りを残らずとった今こそ、社会全体の劣化を国民一人一人が自らの責任と考へるべきではないでしょうか。(次)