



Dr's Message

いきいき健康術 第174回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

『かくれ脱水にご注意を!』

にしやまゆり
西山由里 副看護師長
国保京丹波町病院



今は1月。これから寒さが一層厳しくなります。
皆さん、あまり喉が渇かないこの季節は水分補給を怠っていませんか？

体内が水分不足の状態を「脱水症状」と呼びますが、放置しておくといへん危険な状態になりますのでご注意ください。

今回は、寒い季節でも脱水症状を引き起こしやすいということをお伝えします。

体のほぼ半分を占める「水分」。成人の場合は体重の約60%、65歳以上の高齢者の場合は約50%を水分が占めています。体の水分は、汗や尿で出ていく分と、飲食で入る分のバランスで保たれています。

ところが、次のような場合、十分な水分補給をしないと脱水症状を引き起こしてしまいます。

暑さ	夏場の気温の高さや湿気で、大量に汗をかいてしまう
病気	発熱で汗や下痢、嘔吐で水分を失う
水分控え	胃腸の調子が悪くトイレが近くなるので、つつい水分を控えてしまう

さらに秋から冬にかけては、上の3つとは異なる原因で水分不足となります。

その原因とは「乾燥」です。湿度が低く、乾燥する季節は皮膚から水分が蒸発する傾向にあります。また、夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分補給を怠る人も多いです。このように、知らず知らずのうちに水分が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥ることを「かくれ脱水」といいます。

【かくれ脱水を見逃さないチェックポイント】

次のようなかくれ脱水のサインに早く気がつくことが大切です。

- 喉が渇く
- 尿の色が濃くなっている
- 風邪など病気ではないのに37℃前後の微熱がある。
さらに65歳以上の高齢者の場合は、次の症状に該当するときは、かくれ脱水に陥っている可能性があるので注意が必要です
- 皮膚が乾燥し、つやがない。皮膚がポロポロ落ちる
- 口の中が粘つく。つばが少なく、つばを飲み込めないことがある
- 便秘になった、あるいは以前よりひどくなっている



かくれ脱水を防ぐ基本は、こまめな水分補給です。特に、起床や入浴、運動、飲酒の後は脱水症状を起こしやすい状態ですので水分を摂取しましょう。

高齢者の場合は特に、気温や体調の変化、喉の渇きなどを感じにくいことから、慢性的に水分が不足しがちです。服薬と同じように1日の中で時間を決めて、意識的に水分を摂取することを心がけましょう。

ただし、心疾患や腎臓病など水分制限がある人は、主治医に相談してください

町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。
ご理解とご協力をお願いします。

京丹波町病院
電話 0771-86-0220