

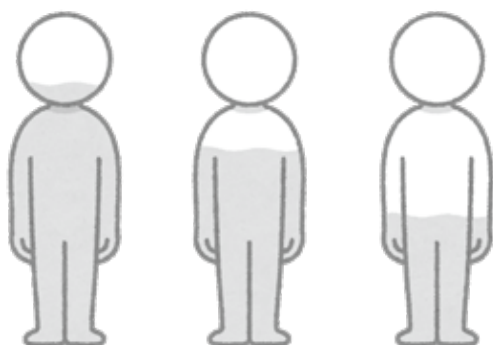


夏以外でも脱水に注意

和知診療所 水曜日内科一般外来 担当
なかやま み お
中山 美央 医師

9月になり夏の暑さも少し和らいできました。今年は例年にも増して猛暑日が多かったように感じますが、水分摂取はしっかり行えていたでしょうか。実は夏だけではなく、汗をあまりかかないこれからの季節でも脱水に注意が必要です。

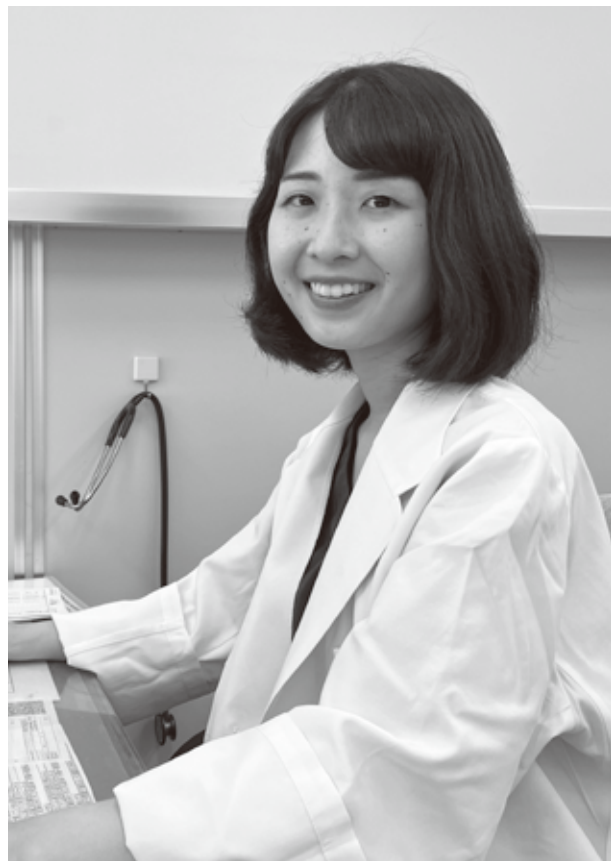
体の水分量が減っているのに脱水の症状がはっきり出ず、自覚症状もない状態を「かくれ脱水」と呼びます。私たちの体は、息を吐いたり排泄したりするだけで常に水分を失っており、水分・食事を十分に摂っていないと簡単に脱水に陥ります。



特に高齢者は、腎臓の機能低下により、尿を濃縮する力も低下し水分が体外へ出ていきやすくなります。また、中枢神経の感覚がにぶくなることで口の渇きを自覚しにくく、必要量の飲水を行えなくなります。さらに、利尿剤や下剤を飲んでいる場合、脱水のリスクが上がります。下痢や嘔吐、発熱などの体調不良を機に、一気に脱水が進むこともあります。

皮膚が乾燥している、唾液が少なくうまく物が飲み込めない、便秘になるなどの症状があれば、かくれ脱水かもしれません。

かくれ脱水を防ぐポイントは、血圧、体重を毎日測定して、体調の変化に気づくことです。また、毎日ある程度決まったタイミングで水分を摂取する習慣をつけることも大切です。一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れ



体調不良を引き起こしますので、1日1L～1.5Lほどの水分を6～8回ほどに分けて摂取しましょう。

秋冬は、湿度が低くなり乾燥するため水分蒸発が進み、体液が失われやすい傾向にあります。「トイレに行きたくないから」と水分摂取を我慢せずに、こまめに水分を摂るようにしましょう。

