

## 脱水予防で重症化を防ぐ！



日に日に暑さが増してきた今日この頃、少し歩いただけでも汗が出ますね。また今年にはコロナ禍による外出自粛により夏の暑さに慣れる期間があまりないため身体の適応能力が追い付かないまま酷暑にさらされる危険が高まると言われています。そこで今回は重症化すると命まで落としかねない「脱水」について、その予防法を取り上げました。

熱中症とは、脱水が引き金となり起こる症状の1つです。熱中症患者の半数は65歳以上の高齢者です。気温の高い日中だけでなく夜間または室内でも多く発生しています。高齢者で多い理由の1つに、脱水が進行していることに本人や周囲が気づきにくいことが挙げられます。

そこでセルフチェック。とても簡単ですので、ご自身、あるいは身近な方でお試ください  
(図1)

【図1】

- ◆計算でチェック！  
体重 (kg) × 30ml = 水分摂取必要量 ml/日
- ◆腋の下でチェック！  
自分の腋の下に手を入れて、確認してみましょう。  
湿り気がある方 ⇒ 脱水症ではありません♪  
乾燥している方 ⇒ 隠れ脱水です。
- ◆皮膚状態でチェック！  
脱水状態だと皮膚の戻りが悪いです。



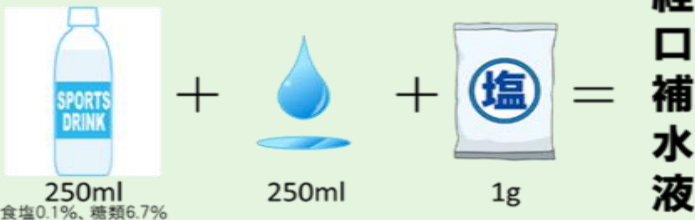
ハンカチーフサイン

【図2】

### 補水液のススメ

◆経口補水液作ってみましょう。

理想的浸透圧：食塩0.2%、糖類2.5%



また、いざ脱水（または疑い）になってしまった時のために補給した水分（＝経口補水液）の作り方もご紹介します。（図2）

※理想的浸透圧とは、ヒトの体液に近い濃度（＝吸収し易い）のことです。



小まめに水分を摂るように心がけましょう！

脱水・熱中症予防には「規則正しい生活」が基本です。十分な栄養と睡眠をとりましょう。食事に関しては第2号で取り上げておりますのでご参考下さい。