

## 夏の脱水予防

まどか看護師／小竹祥子

～正しい水分摂取で猛暑を乗り切ろう！～

### 熱中症の発生メカニズム

体温上昇→発汗→体液不足（脱水症）→発汗 stop→熱中症

### 高齢者が脱水になりやすい理由

- ・筋肉量の低下⇒身体の水分は筋肉に蓄えられているため、筋肉量の低下は必然的に水分量の低下を引き起こす
- ・腎臓機能の低下⇒老廃物を排泄する際に多量の水分が尿として失う
- ・感覚機能の低下⇒喉の渇きや暑さを感じにくく、水分補給がおろそかになる
- ・食事量の低下⇒水分だけではなく、塩分や糖分の摂取量にも影響を及ぼす
- ・水分補給への抵抗感⇒誤嚥や失禁の恐怖、トイレに行く煩わしさなどから、水分補給を控えてしまう
- ・薬の副作用⇒薬に利尿剤が含まれている場合、水分が尿として失う

### 脱水症状

食欲低下・頭痛・活気無し・反応が鈍い・微熱・暑いのに発汗無し・便秘・排尿間隔が長く回数が少ない・舌が乾いている・よだれが出ない・体重減少・足先手先が冷たい・皮膚に張りがないなど

### 水分摂取の方法

- ・こまめに水分補給
- ・8～13℃程度の常温より少し冷えた程度
- ・のどが渇く前に飲む
- ・1回量は、コップ一杯程度まで



## ～お勧めの飲み物～

★ミネラル麦茶＋塩3g(小匙1/2)

★味噌汁

★スポーツドリンク(2～3倍に薄めて)

★手作り経口補水液

水1L＋砂糖 40g＋塩3g(小匙1/2)

○アレンジレシピ⇒＋レモン汁 砂糖をはちみつに変える

果汁で作る⇒100%りんごジュース 720ml＋水 280ml＋塩3g(小匙1/2)

100%オレンジジュース 400ml＋水 600ml＋塩3g(小匙1/2)

★甘酒

○アレンジレシピ⇒甘酒 100ml＋牛乳 100ml＋レモン汁匙1杯

※注意事項→1日 200mlを目安

酒粕で作られているものは、アルコールを含むので、米麴で作られている方が望ましい

