

今月の豆知識コーナー

熱中症・脱水について

梅雨が終わると夏本番、考えるだけでも汗が出てきそうですね。汗といえば心配なのが脱水症や熱中症です。

- ・家の中にいれば熱中症になんかならないから大丈夫
- ・クーラーは体に悪いから、我慢、我慢
- ・夜中にトイレに何度も行くから水分は控えめに
なんて思っていないですか？

放っておくと死に至ることもある怖いものです。特に高齢者は症状が分かりにくいいため、しっかり予防して元気に夏を乗り越えましょう。

<熱中症とは> 蒸し暑い環境で発生する環境障害

<脱水とは> 汗や下痢、嘔吐などにより体内の水分が失われること

<症状> 発熱 元気がない 嘔吐 めまいや失神 頭痛や吐き気 尿量の減少 こむら返り 痙攣 など

<予防>

- ・ 日ごろから口が渇かなくても水分を取るよう心がけましょう
(目安は食事のときと昼前おやつの時間それぞれコップ1杯の水分 1日 1000mlくらい)
- ・ 汗をかいた時や下痢をしたときは余分に水分を取る
- ・ 塩分も必要です。スポーツドリンクや梅干しなども効果的です
* 腎臓病や心臓病その他の病気で、水分や塩分を制限されている方はかかりつけの医師に相談してください
- ・ 水分が取れないときは病院などで点滴してもらいましょう
- ・ クーラーや窓を開けるなどで室内の温度を下げる工夫をしましょう

<対応>

- ① 体を冷やし、熱を下げる
- ② 水分を取る
* 脱水のときに水分だけを飲むと嘔吐することがあります。それは体液が薄まるのを防止するための体の反応です。塩分の入ったものを飲んでみましょう。
* スポーツドリンクは成分表を確かめて買いましょう。塩分(ナトリウム)がふくまれているものを選びましょう
- ③ 意識がない 痙攣している 飲みものを受け付けられないなどの症状があれば 病院へ駆けつけるか救急車を呼んでください。



<ワンポイントアドバイス>

介護をしている方へ

一日の水分をメモしておきましょう。脱水症の早期発見につながります

脱水症のウラに何か原因となる病気が潜んでいることがあります。おかしいなと思ったら早めに病院にかかりましょう。

3 階病棟看護主任 高野 弓