

第2 向陽新聞

利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
先日まで暖かい日が続いておりましたが12月に入りグンと気温が下がり寒さが増してまいりましたね。今年も残すところあとわずかとなりました。寒さ対策を万全にして健康で明るい新年を皆さんで迎えましょう！

冬こそ注意しよう！その不調かくれ脱水かも

●乾燥する冬は無意識のうちに体の水分が蒸発しやすい
体のほぼ半分を占める「水」。成人の場合は体重の約60%、65歳以上の高齢者場合は約50%が水分が占めています。この体に含まれる水分のことを「体液」と呼びます。体液には血液、リンパ液、消化液、細胞と細胞の間を満たす組織間液などがあります。体液が全身を循環することで、体に必要な酸素や栄養分が細胞に運ばれ、不要な老廃物は尿として排泄されます。また、体温が上がったときに汗を出して体温を一定に保つのも、体液の重要な役割のひとつです。体液は、汗や尿で体の外に出ていく水分と飲食によって体の中に入る水分のバランスがとれることで、一定の量が保たれています。ところが以下のような原因が生じるとこのバランスが崩れ、体液が不足しやすくなります。

- 1.【暑さ】夏場の気温の高さや湿度による大量の発汗で体液が失われる。
- 2.【病气】熱による発汗や下痢、嘔吐などで体液が失われる。
- 3.【飲食】胃腸の調子が悪い、トイレが近くなるので水分を控えるなど、何らかの理由で十分な水分をとらないと水分を補給できないため、体液が不足する原因になる。

さらに秋から冬にかけては、上の3つとは異なる原因で体液が不足しやすくなります。その原因とは「乾燥」です。体液は汗や尿のほか、皮膚からの水分蒸発によっても外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する季節はこの水分蒸発が進むため、より体液が失われやすい傾向にあります。また、暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分を積極的にとらない人も多くなります。結果的に、体の外へ出ていく水分は多く、体の中に補給される水分は少なくなるため、体液が不足しやすくなるのです。このように、知らず知らずのうちに体液が失われ、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。

●脱水症は脳、消化器、筋肉の3カ所て起こりやすい
かくれ脱水を放置していると、脱水症へと進行するリスクが高まります。脱水症の初期段階では、主に次のような症状が表れます。

- 1.頭痛 2.集中力の低下 3.日中の強い眠気 4.食欲不振 5.腹部の不快感 6.胃もたれ 7.体に力が入りにくい 8.筋肉痛 9.足がつかない
- 1~3は脳、4~6は消化器、7~9は筋肉で生じる症状です。脳、消化器、筋肉をそれぞれきちんと機能させるためには常に体液を循環させることが欠かせません。逆にいうと体液が不足すると、この3カ所に真先に不調が表れやすくなるのです。とはいえ、どの症状も「ちょっと体調が悪いな」とつい軽く考えてしまいがちなのも事実。脱水とはなかなか結びつきにくいかもしれませんが、原因が分からないまま不調が続くようなら水分不足を疑い、すぐに対策を取りましょう。

基本は経口補水液で水分を補給しますが、飲食ができない状態だったり、症状が重い場合には速やかに医療機関を受診してください。
●かくれ脱水を見逃さないチェックポイント また、次のような脱水のサインに早く気がつくことも大切です。■脱水症状をチェック
□喉が渇く □体重が「短時間で減ってる」 □尿の色が濃くなっている □風邪など病気でないのに37℃前後の微熱がある
さらに65歳以上の高齢者場合は、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ため注意が必要です。
□皮膚が乾燥し、つやがない。皮膚がポロボロ落ちる □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る □皮膚のハリがなくなり、手の甲をつまみ上げて離した後、跡が3秒以上残る
□足のすねがむくみ、靴下のゴムの跡が10分以上残る

●こまめな水分補給と室内の乾燥対策で脱水を防ぐ
かくれ脱水を防ぐ基本は、こまめな水分補給です。必要な量には個人差がありますが、1日1.5リットル程度を目安に2~3時間おきに水分をとる習慣をつけましょう。高齢者場合は特に、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。なお、必ず行ってほしいのは、朝起きたときにコップ1杯以上の水を飲むこと。というのも、就寝中も汗をかき、体液が減っているからです。血液中の水分が不足すると血液が濃くなり、血栓ができやすくなります。そうなるリスクが高まるので注意が必要です。一方、若い世代においては、朝食抜きやダイエットなど不規則な食生活が原因で水分不足に陥っているケースが少なくありません。食事から摂取する水分も体液を一定に保つうえで必要不可欠です。特に朝食はしっかりと取りましょう。また、入浴後や飲酒後なども体液が失われ、脱水を起こしやすい状態にあります。お風呂上がりにはしっかりと水分を補給し、乾燥から身を守り、水分の蒸発を防ぐということも今の時期は大切です。室内では次のような乾燥対策も併せて行うと効果的だと思います。

★加湿器を使う ★洗濯物や濡したタオルを室内に干す ★定期的な窓を開け、換気をする
さらに、冬は寒さ対策として気密性の高い素材を使った下着や衣類を身につける機会が増えますが、熱がこもりやすく体が熱くなると発汗して、水分を奪う要因になり得ます。そうしたものを着用しているときも、意識して水分をとるようにするとよいでしょう。 サワイ健康促進課コラム引用

令和5年12月 第228号 ちぎり絵



上: 今回のちぎり絵教室では可愛い鳥のモチーフを色紙に貼り付けていただき記念撮影を行いました♡♡♡
下: 毎月3回行われる人気レクリエーションのフラワーアレンジメント教室では色鮮やかな花々を花器に生けていただきました🌸🌸

フラワーアレンジメント



上: 今回のちぎり絵教室では可愛い鳥のモチーフを色紙に貼り付けていただき記念撮影を行いました♡♡♡
下: 毎月3回行われる人気レクリエーションのフラワーアレンジメント教室では色鮮やかな花々を花器に生けていただきました🌸🌸