

冬場の脱水にご注意を!

健康だより

# のどの渇きは脱水のサイン



「熱中症」や「脱水症」は暑い季節におこる症状と思われがちですが、実は冬の室内においてもこうした症状は発生しやすく、重度の場合は救急搬送に至るケースも報告されています。そこで今回は、冬場の脱水について注目しました。

【問い合わせ先】  
健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

乾燥が進む冬の室内では脱水症や熱中症が起こりやすい

東京消防庁の資料によれば、熱中症のピークは例年7月・8月となっていますが、同庁の管内ではピーク以外の時期である2015年11月〜2016年4月でも42人が熱中症によって病院に搬送されています。また同庁の統計によると、熱中症で救急搬送される人の約半数は65歳以上の高齢者であり、そのうち約7割は75歳以上の後高齢者です。

なぜ脱水が起こりやすいのか

●室内の空調やストーブなどでの空気の乾燥  
冬場の乾燥した空気にエアコンや石油ストーブなどを使用すると、さらに空気を乾燥させます。皮膚や粘膜から80%呼吸から20%の水分が失われるといわれています。知らず知らずのうち、身体の水分が失われているので、夏のように大量の汗をかいて気をつけようとする警戒心が薄いのも特徴です。

●発熱時における脱水

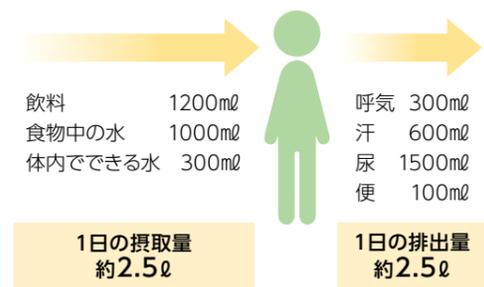
インフルエンザや風邪の発熱によって脱水症状になるケースも多い季節です。インフルエン

ザなどの場合は高熱が出ますが、体は体温を下げようと汗をたくさんかきます。高熱が2、3日続くこともあるので、脱水には十分に気を付けましょう。ノロウイルスなどの下痢や嘔吐によっても脱水症状になることもあります。ノロウイルスの場合も一日に何度も下痢や嘔吐をするため、体の水分は大量に失われます。

●水分摂取の意識の低下

夏に比べると積極的に水分を取る機会が減ってしまいます。特に高齢者は加齢により、体内の水分量の減少や感覚機能の低下(のどの乾きや暑さを自覚しにくい)が理由で脱水状態になりやすいといわれています。

## 1日の水分の摂取量と排出量



## 脱水状態(喪失量の目安)と主な症状

	水分の喪失量	電解質の喪失量	症状
軽症	体重の約2% (1~2ℓ)	0.50(g/kg)	口渇、頭痛、倦怠感、脱力感、無関心、食欲不振、立ちくらみ
中等症	体重の約3~4% (2~4ℓ)	0.50~0.75 (g/kg)	強い口渇、口腔内乾燥、悪心・嘔吐、脱力感、めまい、濃縮尿、乏尿、不安、皮膚粘膜乾燥、皮膚弾力性低下、眼球陥没、脈拍微弱、(起立性)低血圧
重症	体重の約7~14% (4~8ℓ)	0.75~1.25 (g/kg)	精神神経症状(不安感、幻覚、小脳症状など)、血圧低下、頻脈、体温上昇・低下循環不全、ショック、昏迷、昏睡、死亡

脱水の症状は

気付きにくいのが冬場の脱水症状です。代表的な症状として体重減少・頭痛・めまい・身体がだるい・尿がいつもより黄色い・立ちくらみ・喉の渇きなどです。このような体の異変を感じたら早めに受診することをお勧めします。

脱水症状がみられるときには

のどの渇きや食欲がないなどの軽度であれば、経口補水液などを少しずつ飲むようにします。改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう。

予防のためにできること

●冬でもこまめな水分補給を心がけることが大切

特に、高齢者は何度もトイレに行くことを防ぐ目的などで水分の摂取を控えるケースも見られますが、脱水症や熱中症を予防するためにも意識して水分をとるようにしましょう。例えば、水や白湯など朝一番や寝る前に飲む習慣を取り入れたり、野菜や果物で水分と併せてビタミン・ミネラルを補ったりすることもお勧めです。

●室内の湿度を上げる工夫

室内で暖房器具を長時間使用する場合は、加湿器を使ったり部屋に洗濯物を干したりするなどの対策を併せて行い、乾燥を防ぎましょう。

暑い夏に比べると気がつきにくいですが、積極的に水分を補給するなどしてより健康的な生活を送りましょう。

## “かかりつけ”のすすめ

「調子が悪いな」と思ったら、“かかりつけ医”にかかろう

■かかりつけ医のメリット

- 継続的にかかっているため、普段の健康状態を把握してくれる
  - 健康管理や保健指導を行ってくれる
  - 心身をトータルで診てくれる
- 自分と相性のよい医師をかかりつけ医に選びます。専門医にかかる必要のあるときは、かかりつけ医に紹介状を書いてもらいましょう。

■より良いかかりつけ医とのつきあい方

- 健診結果をコピーして持参 → 経年で健康状態を把握
- 普段の状態を知ってもらう → 小さな変化でも気づいてもらえるため病気の早期発見につながる
- 専門的な治療が落ち着き、継続的な治療に切り替えられる → 専門医からかかりつけ医に逆紹介してもらい、自宅近くで治療を継続できる
- 家族ぐるみで診てもらおう → 家族でかかりやすい病気や体質、生活環境なども把握してもらえる

●全ての処方せんは「かかりつけ薬局」にまとめよう

■かかりつけ薬局のメリット

- どこの医療機関で書いてもらった処方せんでも、調剤してもらえる
- 薬の副作用やアレルギーの有無などを継続的に記録できる
- 薬の飲み合わせをチェックしてくれる
- 店舗責任者や薬剤師の指名、時間など、緊急時の問い合わせ先が明確に表示され、薬に関することを相談できる

■お薬手帳

医療機関で処方してもらった薬を記入してもらおう手帳です。かかりつけ薬局でもらえます。今までの薬歴やアレルギーの有無などを記録し、思わぬ副作用などを防ぐのに役立ちます。いつもと違う医療機関にかかったときや災害などの緊急時でも普段服用している薬がわかり、安全に処置が受けられます。またお薬手帳をかかりつけ薬局の窓口を持っていくほうが20円~40円程度、窓口で支払う金額が安くなります。



## 歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

11月17日・24日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略) ※行政区は健診日時点

むし歯を予防するためには

- むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
- 甘いものを減らしたおやつ
- 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

