



宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

暑中お見舞い申し上げます。

今年も暑い夏がやってきました。日本の夏は高温多湿で、家の中にも脱水症や熱中症を起こしてしまうことがあります。

元気に夏を乗り切るため、今回は脱水症についてお話します。

脱水とは、身体の水分（体液）が異常に減少した状態です。

成人における1日に身体に必要な水分量は1500～2500ml、一方、身体から排泄される水分量は1500～2600mlといわれています。健康な状態でも、スポーツや入浴の際に水分をとらないと脱水になります。何らかの理由で水分摂取量が減ったり発汗や下痢などで水分排泄量の増加が起こると、脱水となり身体の不調をきたします。

脱水は成人に比べて乳幼児や高齢者に起こりやすく、適切に対処せず放置されると、けいれんや脳の障害が起こり、生命に危険が及ぶこともあります。

脱水が高齢者に起こりやすい理由として、次のようなことが挙げられます。

① 加齢に伴う体液量の減少

成人の体液量は体重の約60%ですが、加齢により減少し、70歳以上の方では約50%となるといわれています。

体液量が少なくなるということは、体の中の水分を蓄える量そのものが減少している状態であるため、脱水を起こしやすくなります。

② 代謝水の産生低下

代謝水とは、体内で脂肪や糖質などの栄養素が燃焼することで発生する水分のことです。加齢とともに代謝が落ちてくるため代謝水が減り、脱水を起こしやすくなるといわれています。

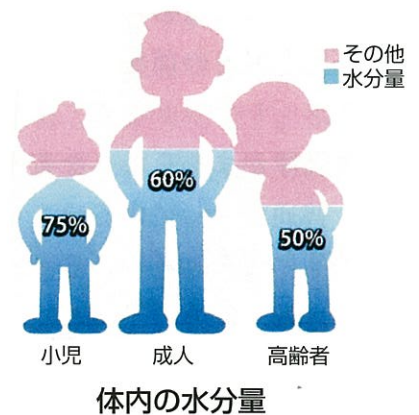
③ 水分摂取量の減少

加齢と共にのどの渇きに対して鈍感になるといわれています。

また、頻尿や尿失禁を恐れて水分摂取を控えている方や、食欲の低下に伴い適切な水分補給ができない場合も脱水を起こしやすくなります。

④ 薬剤によるもの

抗がん剤や抗うつ薬、抗精神薬など薬剤の中には食欲を減退させるものもあり、その結果、食事の摂取量が低下するため食事に含まれる水分の摂取量も減ってしまいます。また、心臓や腎臓の持病に対して、尿の出を良くする利尿剤を服用している方も水分の喪失量が多くなりがちです。



脱水症状をチェックしましょう。

- のどの渇きを強く感じる
- 尿の量が減った
- 尿の色が濃い
- 舌が乾燥している
- 皮膚がかさかさしてきた
- 口の中が渇く
- 立ちくらみがある
- 爪を押したとき押した部分が白くならない
- 食欲がない、もしくは食事の量が低下している
- 頭痛・めまいがする
- 強い脱力感がある
- 意識がもうろうとする

尿の色で脱水チェック



尿の色が4以上の時は脱水です。

気になる症状がある方は、病院でご相談ください。

脱水になると血液中の水分も不足し、血液がドロドロの状態になり血管が詰まりやすくなります。血管が詰まった状態になる脳梗塞は、冬に起こりやすいというイメージを持つ方が多いかも知れませんが、夏は大量の汗をかくため脱水が起こりやすく脳梗塞を起こす可能性も高くなります。

脳梗塞はその前兆として、典型的な症状がみられます。思い当たる症状があれば、検査を受けましょう。

- ・ 呂律がまわらなくなる
普通に話しているつもりでも発音しにくくなる
- ・ 体にしびれを感じる
片腕、片方の半身など、体の片側にしびれを感じたり動かなくなる
- ・ めまい・ふらつき
歩くときにめまいがおきたり、足がもつれる
- ・ 物を落とす
手に力が入らない、手に持っている物を落とすことがある
- ・ 片目が見えづらくなる・二重に見える
視野が半分になる、物がよく見えない



血液がドロドロになると、老廃物が混ざった血液を濾過して尿中に排出する機能のある腎臓の働きが悪くなって腎臓病を引き起こしたり、心臓の血管を詰まらせる心筋梗塞をおこす可能性も高くなるといわれています。

脱水の予防法

① こまめに水分を取る

水分補給は1日1～2ℓが目安です。(1日の必要水分量は体重×35mlといわれています。)

コーヒーや緑茶などのカフェインが含まれている飲み物やアルコールは利尿効果があるため、摂取以上の水分排出を促し逆効果になるため注意が必要です。

寝ている間に脱水が起きることもあるので、いつでも水が飲めるように枕元にお水の入ったペットボトルを置いて、就寝前と夜間、目が覚めた時に水分を取るとよいでしょう。飲み物だけでなく、食事の中に含まれる水分も重要な水分補給になります。

食事に含まれる水分量	
<ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯1膳 (150g) 約90cc 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 茄でそうめん1把 (170g) 約120cc 
<ul style="list-style-type: none"> ・ 豆腐1/3丁 (100g) 約90cc 	<ul style="list-style-type: none"> ・ トマト小1個 (100g) 約95cc 
<ul style="list-style-type: none"> ・ ブロッコリー5房 (100g) 約90cc 	<ul style="list-style-type: none"> ・ バナ1本 (100g) 約75cc 
<ul style="list-style-type: none"> ・ 桃1個 (150g) 約80cc 	

② 居室の気温が高くなりすぎないように注意する

高齢になると暑さに対する感覚が鈍くなるため、水分不足を起こしやすくなります。

エアコンをつけずに窓を閉め切って寝ることは、脱水を起こすリスクを高めることになるため、短時間だけでもエアコンや扇風機を使って室温28℃、湿度70%以下に調節することが大切です。私たちの身体が対応できる気温差は5℃以内といわれているため、まずは室内と室外の気温差を5℃以内にするのが理想です。

寝具に吸水性があり、触り心地もサラサラするシーツを使用することで身体にこもった熱を下げるができます。

③ 汗をかいたら塩分も一緒に補給する

たくさん汗をかくと、水分と同時に塩分も失われます。私たちの身体には、ほぼ0.9%の塩分を含んだ血液が循環しています。塩分を失った状態で水だけ飲むと、さらに血液中の塩分濃度が薄まり、熱けいれんをおこすこともあります。汗をかいた後は昆布茶や梅干しを入れたお茶、塩をかけたスイカなどで塩分も一緒に補給しましょう。また、スポーツドリンクやOS-1（経口補水液）の飲用は体内への吸収も早く効果的です。



成分表示を見てみましょう

市販の飲料を選ぶとき、成分表示に注目してください。

ナトリウムが40～80mg (100ml中) 入っていれば

0.1～0.2%の食塩水に相当します。

脱水の時は水分と塩分の補給が大切です！

OS-1（経口補水液）とは？

水に砂糖と塩を一定の割合で溶かしたもので、点滴の成分によく似ています。
ゼリータイプになっているものもあります。
糖分と塩分をバランスよく含んでおり、体内に速やかに吸収されます。

メリット

- ・口から飲む方法で水分・塩分が補給できる
- ・点滴の器具や技術を必要としない
- ・場所を選ばず、すぐ使用できる



摂取上の注意

- ・学童～成人（高齢者）を含む 500～1000ml／1日
- ・幼児 300～600ml／1日
- ・乳児 体重1kgあたり30～50ml／1日

* 当院でもOS-1を販売しております。

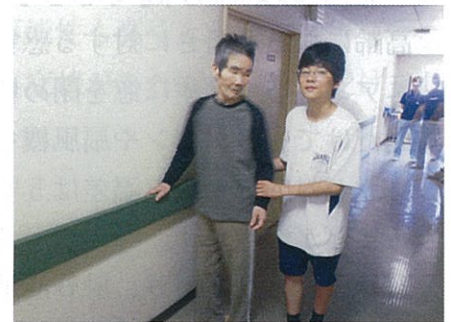
院内行事



4月～9月毎月2回、坂田幹樹先生にせん妄等の精神疾患について講義をして頂いています。職員は全員参加で、近隣の福祉関係者の方も多数受講しています。



患者さんとサンルームで折り紙を使ってアジサイの花を作成しました。



6月12日～14日、日進中学校の学生さんが体験学習に来ました。

※往診や送迎希望される方は、お気軽に窓口へご相談ください。

医療法人 久仁会 宇都宮病院

和歌山市鳴神505-4
☎ 471-1111(代)

診療のご案内

診療時間
午前診療 午前9時～12時
夜間診療 午後4時～7時

7月1日より外来診察が変更になりました。

	月	火	水	木	金	土
1 診	院長	院長	院長	冷水	院長	院長
2 診	冷水	本田	冷水	土井	冷水	冷水
夕 診	院長	院長・冷水	米田	石井	冷水	

※火曜日の夕診は交替です。