



信楽園病院だより



第172号 平成27年7月1日 発行

〒950-2087 住所 新潟市西区新通南3丁目3番11号 TEL 025-260-8200 FAX 025-260-8199

E-mail renkei@shinrakuen.com ホームページアドレス <http://www.shinrakuen.com>

深刻な症状につながる脱水症。 症状が出る手前「かくれ脱水」の状態に対処するのがベスト

管理栄養士 鈴木 善之

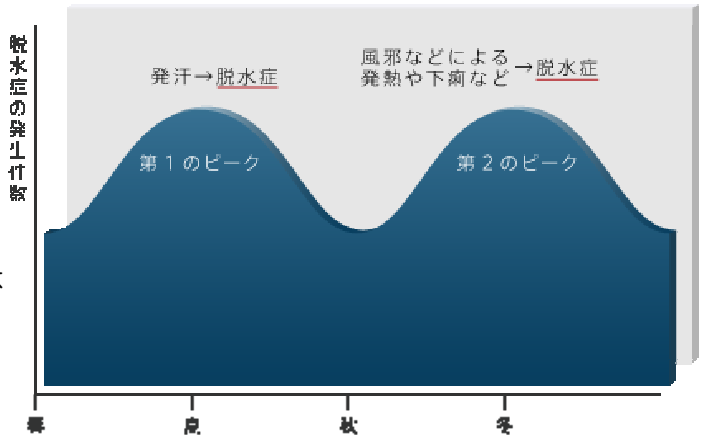
■「かくれ脱水」とは？

脱水症は進行するまで、これといった症状が出にくいのが特徴。脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気付かない為、有効な対策が取れていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。本格的な脱水症になる前に有効な対策をとらないと、症状は一気に重篤へと進み、命の危険を伴います。

■日本では脱水症のピークは年2回あります

脱水症や熱中症は「暑い季節に起こる」というイメージが強いのですが、四季で気候が大きく変化する日本では年2回のピークがあります。

第一のピークは春から夏にかけて。暑くなって湿度が上がり、発汗で体液が失われて脱水症が起こります。湿度が高いとかいた汗が蒸発しにくくなり、体温が十分に下がらない為、熱中症が起こります。熱中症を伴う重たい脱水症は、梅雨の終わりにかけて増えてくる傾向があります。



第二のピークは秋から冬にかけて。寒く乾燥してくると風邪、インフルエンザ、ノロウイルス等が流行。これらの感染症から来る発熱、下痢、嘔吐等で体液が失われると脱水症になりやすいのです。いずれのピークでも「かくれ脱水」を早期に見付け、脱水症を起こさないことが大切です。

■子どもや高齢者の脱水症を早期発見するには？

脱水症対策の基本は早期発見、早期治療。子どもや高齢者では脱水症を起こしやすいので、脱水症の診断が遅れがちになる恐れがあります。

保護者や介護者等のまわりの人は、子どもと高齢者は常に脱水症を起こしやすいと心得ておくことが大切。日頃から全身をよく観察し、些細な変化を早期に見付けましょう。

子どもと高齢者は本人が脱水症状を表現することが難しい場合もありますから、脱水症を起こしやすく高温多湿の環境にないか、食事は減っていないか等、本人以外からの情報収集も重要です。子どもでは「機嫌が悪い」、高齢者では「なんとなく元気がない」といった些細な症状が脱水症のサインであることもチェックしてみてください。



な症状が脱水症のサインであることもチェックしてみてください。