

椿のさと

第15号



福祉部会からのお知らせ

いよいよ夏本番の季節がやってきました。

夏は、気温の上昇と共に体温も上昇します。体は発汗によって体温を下げようとします。

汗には水分・塩分が含まれていますが、水分・塩分の両方が失われ、体液（水・電解質）が失われたときに、脱水症をおこします。

脱水症になると、血液循環量が減りますので、血压低下になり、栄養素が行き渡らなくなり、老廃物を排泄する力が低下します。また、足がつる、しびれるなどの症状もでてきます。放置すると熱中症へと症状が悪化しますので、熱中症のなりやすさを示す『暑さ指数（WBGT）』を参考にして予防に心がけましょう。

これから外に出る機会が多くなります。

暑い時期におこりやすい脱水症に注意しましょう。

椿地区社会福祉協議会



※『暑さ指数（WBGT）』は環境省熱中症予防情報サイトなどで確認できます。

本当に怖い脱水症 ～家の中にいても危険です～

脱水症状をおこすと、のどの渇きが感じにくくなります。いつもより尿の色が濃く、量が少ない場合はすでに体内の水分不足がおこっています。1日あたり最低でも1.2ℓを目安に、のどが渇く前からこまめに水分補給をする習慣をつけましょう。

日常の水分補給には水や麦茶がおすすめです。

緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があるため注意です。

アルコールは利尿作用があり、飲んだ量以上の水分が体内から減ってしまうので水分補給にはなりません。



水分損失率	症状例
1%	大量の汗、のどの渇き
2%	強い渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、食欲減退、尿量減少 ※3%を超えると、汗が出なくなる
4%	全身脱力感、いらいらする、吐き気、感情の不安定
6%	手足のふるえ、ふらつき、頭痛、体温上昇、脈拍・呼吸の上昇
8%	幻覚・呼吸困難、めまい、言語不明瞭、精神錯乱
10～12%	けいれん、失神、興奮状態、不眠
15～17%	皮膚がしなびてくる、飲み込み困難、目の前が暗くなる、排尿痛、聴力損失
18%	皮膚のひび割れ、尿生成の停止
20%	生命の危機、死亡

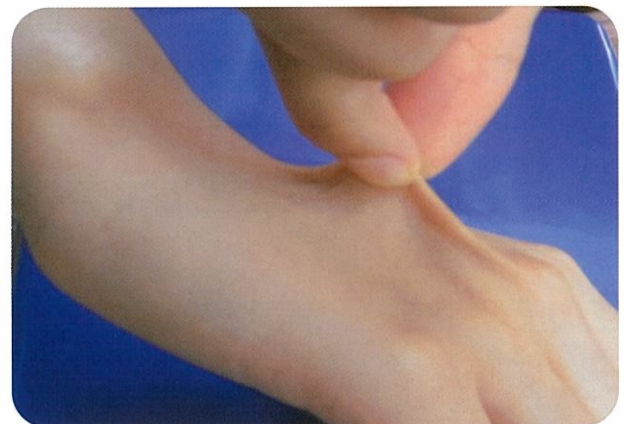
脱水症状のチェック①

手の親指の爪を押して、白くなったら、指をはなします。赤みが3秒以上もどらなければ脱水症の可能性がります。



脱水症状のチェック②

手の甲を引っ張り、指をはなします。皮膚が3秒以上元の状態に戻らなければ脱水症状の可能性がります。



簡単にできる経口補水液 材料をまぜるだけでできます

- ・水 500ml (ペットボトル1本分)
- ・砂糖 20g (ペットボトルのキャップ3杯分)
- ・塩 1.5g (ひとつまみ)
- ・あればレモンなどの果汁を少々

