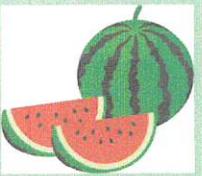


健康注意報

夏本番！気をつけよう。脱水、体温調節！



高齢者介護まつしまリハビリホーム

今月は「**脱水・体温調節**」です！
日本列島梅雨明けの音が早々に各地で聞こえ夏がいよいよはじまります。
これを読み夏を快適に過ごしていきましょう。



●**脱水症とは**
身体の機能を保持するために重要な役割を担っている体液（血液、リンパ液、唾液、粘液、消化液、尿）は成人の身体の6割、高齢者で5割、新生児は7～8割を占めているとされています。その体液（水分）が失われた状態を脱水症と呼びます。
脱水症状に関しては左下の項目をご覧ください。

●**脱水症の症状**
脱水症のところで説明をさせて頂きましたが下記が脱水の症状です。

- ★**軽度**
めまいやふらつきが起こりまた口の中が渇いたりするように感じます。
- ★**中度**
頭痛・痙攣を起こします。口の中や粘膜が強く渇き、唾液や尿の量もへります。嘔吐する場合もあります。
- ★**重度**
意識障害・痙攣を引き起こします。その他昏睡、錯覚、幻覚などの精神状態を引き起こしたりします。

また高齢者の場合は気づきにくい場合がありますので要注意して下さい。

●**脱水症・体温調節対策、予防**
脱水症の予防としてはまずは水分の補給です。就寝前、起床後、入浴前後、運動する前後、運動中などは絶対に水分を必ず含んでください。人間の身体は汗や尿だけでなく1日約2ℓの水分を輩出しています。その分同等、以上に水分を含まなくてはなりません。また水分だけでもダメです。食事も適度に摂ることも大切です。体温調節は人間の脳の中に視床下部と言うところに体温調節中枢がありそこから人間の体温調節が体中に指令がいきわたります。一番は自然の環境に適した過ごし方をしてください。**エアコン・扇風機などを適宜使用し常に室内を快適に保ち、夜寝る際厚着をしないことが重要です。**生活環境それぞれですができるだけは進んで行いましょう。