

脱水症状と熱中症

皆様 暑中お見舞い申し上げます。記録的な猛暑が続いています。どうか、お配り致します「おせっかい」新聞号外をご一読し、体調管理にお役立て頂き、この夏を乗り切ってください。



私たちの体は、常に熱を生み出しています。それと同時に、周りの温度が高くて体温が上がれば熱を体の外に逃がし、周りの温度が低くて体温が下がれば熱をため込むなど、常に適切な体温になるよう、身体が自動的に調整しています。これは、「**恒常性維持機能**」と言われる、外部環境の変化にかかわらず生体の内部環境を一定に保とうとする機能です。**この働きに異常が起こり、調節機能が維持できなくなり、体の中に熱がため込まれてしまうと熱中症になります。**

さらに、私たちの体は体温が上がった時に汗をかくことで、体温を下げようとしますが、大量の汗が出た時に何もしないと、体に必要な水分や塩分が足りなくなって、脱水状態になってしまいます。この脱水も、熱中症の重要な原因です。

この為、脱水症予防が熱中症予防の主要な対策となります。

高齢者は特に「水分摂取量の減少」に気を付ける必要があります。口渇中枢の感受性低下により喉が渇きにくくなり、水分補給が減少します。さらに、夜間のトイレなどを気にして水分を取らず、最終的に脱水に傾きます。

高齢者は、高齢化により基礎代謝量が減少し、代謝によって生成される水分が減少しています。特に筋肉・皮下組織などにおける備蓄水分量が減少しますので、**特別な病気がなくても暑さなどの環境の変化などで容易に「脱水」になります。**

脱水症予防の主要な対策である水分の補給は、ただ水分を補給するのではなく、**塩分も一緒に補給することが重要**です。自分で手軽に作れる食塩水もよいでしょう。目安として、10の水に対して1~2gの食塩を加えます。**カフェインの入った飲み物(お茶・珈琲)は、利尿作用が強くなるので水分補給には適しません。**冷やした麦茶などにしよう。

【自宅で簡単にできる水分+塩分摂取】

◇**野菜の浅漬け**：水分が豊富な野菜を使って簡単に「浅漬け」は如何でしょうか。夏のカラダに欠かせない、野菜の水分と適度な塩分を「浅漬け」で補給するのです。

◇**梅干し**：元来梅の実に含まれている豊富なミネラルに、梅を漬ける時に使う塩が合わさることにより、効率よく塩分やミネラルを摂取できる食べ物です。また、梅干しにはクエン酸も多く含まれておりミネラルの吸収をサポートするだけでなく、疲労の原因となる乳酸の発生を抑え疲労回復も期待できます。また、冷たく冷やした水を入れた容器に梅干しを数個入れて、水分補給と塩分補給は如何でしょうか。

スポーツドリンク：汗をかくと、水分だけでなくナトリウム・カリウムなどのミネラルも失われます。大量に汗をかいたときに、ミネラルを含まない水だけを飲むと、体内に十分な水分を保持できなくなります。これを自発的脱水と言います。熱中症対策には、水分とミネラルと一緒に補給することが重要です。スポーツドリンクは、汗とともに失われてしまうミネラル補給ができるので、カラダの水分バランスをサポートしてくれます。

『かくれ脱水』に気づくチェック法があります

下記を参考にして、気づかないまま進んでいく脱水症状に気をつけましょう。

『かくれ脱水』チェック法

- ☀️ 手の甲をつまみ上げ盛り上がった皮膚がすぐに元に戻らない
- ☀️ 爪を押したあと、色が白からピンクに戻るまで3秒以上かかる
- ☀️ 尿の回数がいつもより減っている、又は尿の色が濃くなっている



出典：<https://www.tsukui.net/region/corporate/news/4314/> (20230801)