

作業療法だより

2024年8月

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？今回は、これからの時期特に気を付けたい「脱水症」についてご紹介いたします。

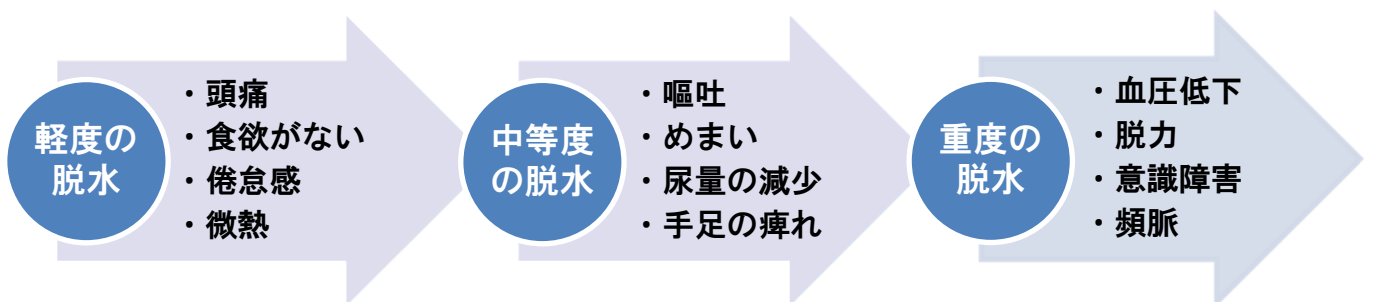
私たちの体は体温が上がった時に汗を出すことで、体温を下げようとします。汗が出た時に何もしないと、体に必要な水分や塩分が足りなくなり、脱水状態になってしまいます。

こんな症状に注意しましょう！



「かくれ脱水～今話題の健康 Word！」（日本成人病予防協会）を参考に作成

症状が悪化すると・・・



「脱水症」（健康寿命ネット/公益財団法人 長寿科学振興財団）を参考に作成

高齢者が脱水症になりやすい原因

筋肉量と身体の
水分量が減る

喉の渴きを
感じづらくなる

腎臓機能の低下

トイレが気になり
飲む量を控える

嚥下障害による
食欲低下
水分摂取量の低下

利尿作用のある
薬を飲んでいる

脱水症状を予防する方法

こまめな
水分補給

- ・喉が渴いていなくても飲みましょう。
- ・特に、朝起きた時、夜寝る前、運動する時、入浴前後に飲むようにしましょう。



食事からも
水分を

- ・水、麦茶、経口補水液、お味噌汁がおすすめです。
- ・塩分も一緒に摂りましょう。
- ・1日1200～1500mlの水分を摂るよう心がけましょう。

温度・湿度
に注意

- ・就寝中もエアコンを上手に活用しましょう。
- ・外では日傘や帽子を使いましょう。



総務省消防庁のサイトを参考に作成

症状が改善しない時はすぐ医療機関を受診しましょう