

西綾瀬だより



平成九年
七月号



日ごとに暑さが厳しく
なりました。
この時期は、体調を崩し
やすいので栄養と睡眠を
充分にとるよう心掛けま
しょう。

《脱水症に気を付けよう》

お年寄りや若い人に比べて脱水になり
やすいと言われています。

これから暑くなり、汗をかいたり水分
が失われやすい時期になってきます。水
分補給の大切さを知り、脱水の予防に努
めたいものです。

脱水とは、身

体の体液が不足
している状態を
言います。



- ◇脱水かどうか観察のポイント
- ・意識がぼんやりしていないか。
 - ・発熱していないか。
 - ・汗をかいていないか。
 - ・口唇や舌が渴いていないか。
 - ・飲水量、食事が減っていないか。
 - ・脈拍が弱くなっていないか。
 - ・便秘、下痢をしていないか。
 - ・尿量が減っていないか。
 - ・尿の色が濃くなっていないか。
 - ・皮膚が乾燥していないか。
 - ・体がだるくないか。
 - ・体重が減っていないか。



☆脱水症になると

① 血液が濃くなり流れが悪くなる。血栓が
できやすくなり、脳卒中や心筋梗塞、狭
心症の原因になる。

② 皮膚や粘膜が乾燥し、傷つきやすくなる。

③ せん妄を起こすこともある。訳のわから
ないことを言い出したりする。

④ ボーッとしたり無気力、食欲不振となる。

☆予防のポイント

① 食事の時の汁物、お茶、牛乳などを含め

一日に1・5ℓから2ℓの水分をとるよ
うにする。

② 普段から尿量や汗の状態を知っ
ておく。

③ 室内の温度に気を配る。高温に
なると汗をかき水分を放散して
しまうため。

④ 嘔吐、下痢、発熱があるときに
は、急速に水分を失うので、気
を付ける。

※腎臓病や心臓病のため、水分摂取量の制限がある人は
医師に相談し、必要な水分量をとりましょう。



1日に失う水分量

- ・不感蒸泄…500~600ml
(皮膚などから自然に失う量)
- ・排尿量…1000~1500ml