

はつらつ ライフ

理学療法士による健康コラム

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきます。「はつらつライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で参考になれば幸いです。今回は「脱水症と水分摂取」というテーマです。



理学療法士
福嶋角

- 特定非営利活動法人HPT訪問看護ステーション ポットこころに勤務
 - 認定理学療法士(介護予防)
 - 主に訪問リハビリテーションや地域の介護予防に関する活動に従事している

■脱水症とは

今年は冷夏になる、
という長期予報があり
ましたが、それも修正
され今年も暑い夏とな
りそうです。昨年も
「熱中症と脱水症」と
いうテーマで脱水症予
防について紹介しまし
たが、今年も熱中症の
原因となる脱水症予防

■高齢者ほど脱水症に注意！

高齢者は若年者に比べて体液量（体内に含まれる水分の量）や血流量が少ない事が知られています。小児は体重の80%ほどが水分ですが、成長とともに水分量が減っていき、成人で60%、65歳以上の人で50%まで減少します。

体温量が減少するごとで、熱放散反応が低下につながります。つまり、汗をしつかりかいて、体外に熱を逃がす事ができなくなります。すると、体内に熱がこもることになつてしまひます。

高齢者が若年者と同程度に汗をかいした場合、脱水状態に陥りやすく回復しにくいくことが報告されています。

について復習していきましょう。

熱中症は高温多湿な環境下で、①体内の水分や塩分のバランスが崩れたり（脱水症）、②体温調節機能がうまく働かないことによる障害の総称です。これらが原因で、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗が生じたり、

さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こってしまいます。したがって、熱中症を予防するために、は①体内的水分や塩分のバランスが崩れると、すなわち「脱水症」を予防することが重要となります。

■やつぱり運動も大事

日常的に運動をしていて若年者と同等の体力レベルをもつ高齢者は、しっかりと汗をかくことができて、暑さに対する耐性があると言われています。これは、高齢になつても日常生活で運動をすることで体温調整能力の老化を遅らせる事ができる事を示しています。最近では、運動直後30分以内に糖質とタンパク質を含んだ食品（例：牛乳1～2杯）を補給することで、血流量を増加し、熱放散能力を改善することができます。報告されています。

■ その他の 熱中症の予防策

脱水症を予防することは熱中症の予防に非常に重要ですが、他にも扇風機やエアコンなどで室内温度を整えたり、通気性の良い衣服を着用したり、保冷剤などで体を冷却するといった対策も熱中症予防に効果的です。外出時には帽子を着用することや日陰でこまめに休憩をとることに注意するのも大切ですね。

高齢者の注意点

のどが渴かなくても水分補給！

部屋の温度をこまめに注意！

1日1回汗をかく運動を！

1日1回汗をかく運動を