

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきたいと考えています。「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。



理学療法士

福嶋 篤

- 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

# 第七回 脱水症と熱中症の予防

## 【猛暑で増える熱中症】

今年も暑い日が続き、7月をはじめの総務省消防庁の報告では、6月末までの時点で北海道内の熱中症で救急搬送された患者の数が前年同期の2倍の14

8人にのぼったようです。ちなみに、猛暑に見舞われた2010年の同時期は165人であったので、148人はかなり多い人数であることがわかります。

## 【熱中症の原因となる脱水症】

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体内の水分や塩分のバランスが崩れること、すなわち「脱水症」を予防することが重要となります。

## 【高齢者ほど脱水症に注意!】

人間の体の半分は水分で占められています。この水分量は年齢によって変わります。小児は生まれたとき体重の80%ほどが水分ですが、成人になると60%に減っていき、65歳以上の高齢者になると水分量は50%ほどにまで低下します。

この体内に含まれる水分のことを「体液」と呼びます。体液の成分は水ですが、その他にもナトリウムやカリウム、カルシウムと

いったイオンに代表される電解質が含まれています。私たちは普段の生活の中で排泄や発汗などで一日に1,500〜2,500mlの体液を失っています。しかし、気温が上がったり、激しい運動をしたりすると汗でさらに多くの体液が失われます。みなさんが汗をかいたときに皮膚をなめると塩辛い味がしますよね。汗をかくと、水分だけではなく電解質も同時に失われています。体液に含

まれる水分と電解質は、生命の維持に不可欠な働きをしています。その体液が不足した状態が脱水症です。脱水症となると、集中力の低下、食欲不振、脚のつり、しびれ・脱力といった症状が起ることがあります。高齢者ほど体液の量が少

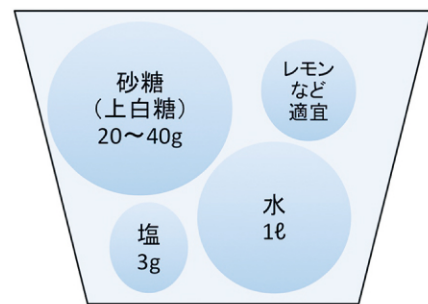
## 【具体的な脱水症予防策】

これまで説明してきたように脱水症では水分だけでなく、電解質も失われることが問題となります。したがって、水分だけを補うのでは不十分です。そこで、水分と同時に電解質も同時に補給する「経口補水液」の作成方法を紹介します。経口補水液は煮沸した水10に砂糖20〜40gと塩3gを溶かして出来上がりです(図1)。味付けとしてレモン汁などを適宜加えても良いと思います。また、経口補水液はドラッグストアなどでも販売されています。ちなみに、水分の補給としては、1日に1.5〜2.0を目安にして、1回に飲む量は10分間で300ml程度としてください。一度にガブ飲みするのはなく、こまめに定期的に水分摂取することが望ましい

ないなどの理由で、脱水症になりやすい状態にあります。「トイレに行く回数を減らしたから水を飲まない」という方はいらつしやいませんか? 水分摂取を減らすことも脱水症になりやすい状態となるため注意して下さい。

脱水症予防としては、暑くて汗を多くかく日には梅干しを食べたり、食事の際に塩分を少しだけ多めにとることも電解質の補給となり有効です。最近では塩飴がスーパーなどでも売っている光景を多く目にしますが、塩飴を持ち歩いて暑い日には水分と一緒に口にするといったことも有効でしょう。

です。飲む水の温度は常温で飲まれる方もいらつしやると思います。5〜15℃程度が体内への吸収が早く、体温を下げるのに効果的とされています。冷蔵庫で冷やした飲み物は5℃程度になりまので、朝にステンレスのボトルに入れ



(図1)：経口補水液の材料；分量を正確につくってください。長期間の保管には向かないため、できるだけ早く飲みきりましょう。

## 【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こと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。

いかがでしたでしょうか。今回の内容を読んで、脱水症と熱中症の予防策を万全にパークゴルフを楽しんでください。次回は「骨粗鬆症予防をテーマにお話しします。次回をお楽しみに。」