

今月のコラム

冬にも起きる脱水症に注意！

看護科 後藤 大亮



令和初めの年も終わりに近づき寒さもより厳しくなってきましたね。みなさん体調はいかがですか？今回は「脱水症」について簡単に書かせていただきます。

脱水症とは体にとつて不可欠な体液が不足した状態をいいます。よく誤解されるのですが、脱水症とは単なる水の不足ではありません。体液が失われた状態ですから、体から水分とともに電解質も同時に失われます。

脱水症は暑い季節に起こるイメージが強いですが、四季で気候が大きく変化する年2回のピークがあります。第一ピークは春から夏にかけて。暑くなつて温度が上がり、発汗で体の水分が失われて脱水が起こります。

第二ピークは秋から冬にかけて。寒く乾燥してくると風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行してきます。これらの感染症からくる発熱、下痢、嘔吐などで体の水分が失われると脱水になりやすいです。いずれのピークでも「かくれ脱水」を早期に見つけ、脱水症をおこさないことが大切です。

脱水症の重症度は通常の体重の減少率を目安にします。体重減少率が1〜2%であれば軽度の脱水です。見た目にはわからない脱水症で、のどの渇きや尿量が少なくなったりします（かくれ脱水）。3〜9%であれば中等度の脱水です。体のだるさや、嘔気・嘔吐、めまいなどといった症状が出てきます。それ以上の体重減少率になると高度の脱水症で重篤な状態を示します。

脱水症対策の基本は早期発見、早期治療になります。こどもや高齢者は脱水を引き起こしやすいので、脱水症の診断が遅れがちになる恐れがあります。まわりの人は、こどもや高齢者は脱水症を起こしやすいと心得ておくことが大切です。日頃から全身をよく観察し、些細な変化を早期に見つけましょう。日頃からの水分摂取と規則正しい生活で健康維持に努めていきましょうね。

寒さに負けないようにするために

リハビリ科 桑原沙奈



今年も残り僅かとなり、寒さも厳しくなってきました。体調を崩したり、風邪をひく人が増える時期です。寒さに負けないようにするには、体を温めて、抵抗力をつけることです。食生活が大切になりますので、次のことに気を付けながら食事をとりましょう。

- ① 肉・魚・卵などのたんぱく質をたくさん摂りましょう。たんぱく質は身体をつくる大切な栄養素です。代謝を良くし、身体をじっくりと温める働きがあります。
- ② エネルギーを十分にとりましょう。炭水化物、脂肪は身体を動かす燃料になります。脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになるので身体を温めます。
- ③ ビタミンをたっぷり摂りましょう。ビタミンAは、鼻や喉の粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防ぎます。ビタミンCはウイルスを外へ追い出す働きがあります。
- ④ 毎日、朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べると、噛むことや、食べたものを吸収するために内臓が動き出し身体を中から温めます。気温も体温も下がっている朝はしっかりと朝ごはんを食べましょう。
- ⑤ 温かい食べ物、料理で身体の中から温めましょう。冬に美味しい野菜や魚介を使った温かい鍋物、スープなどで身体を温めましょう。

来年も一年、健康に、安全に過ごせますように。