

# クリニックレポート

## 今月の話題：かくれ脱水

いよいよ夏本番。皆様いかがお過ごしでしょうか。

夏は食欲が落ちやすいため、体に必要な栄養や水分を摂ることができず、脱水症を起こしやすくなります。脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気づかず、対策がとれていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。脱水症になる手前の「かくれ脱水」と呼ばれる段階で、早めに対策をして暑い夏を乗り切りましょう！

### かくれ脱水が起こりやすいのは？

「かくれ脱水」はいつでもどこでも起こります。

注意したいのは、①屋内 ②夜間 ③運転中



① マンションのように気密性の高い集合住宅では、風通しが悪くなり、かいた汗が蒸発しにくく、体温が下がりにくくなります。

② 暑い季節は夜になっても気温が下がらず、「夜トイレに起きたくないから」と水分摂取を控えると、発汗が増えて脱水症になりやすいのです。

③ 熱中症には「物事に“熱中”しすぎるとリスクが上がる」という側面があります。物事に熱中しすぎると水分補給が疎かになりやすいからです。さらに運転中はトイレに行く回数を減らすために水分を制限しがちになります。また、窓を閉め切ると風通しが悪くなって汗が蒸発しにくいので、体温も上がりやすくなり、運転中に熱中症になることがあります。



### 夏におススメ服素材の特徴

**麻**・・・「ラミー、リネン」など種類があり、熱伝導が早く、すぐに発散。水分の吸湿・発散も最も早く、涼感がある。通気性に富み、細菌の発生を防ぐ。バクテリアの発生率が低い。

**綿**・・・繊維の先端が丸みを帯びており、柔らかく、肌ざわりが良い。水分を吸収・発散するため、さらっとした肌ざわりが得られる。(夏向けは：インド綿)

**リヨセル(テンセル)**・・・吸湿性、速乾性にすぐれている。ソフトな風合い、美しい光沢感がある。濡れると少し硬くなる。湿潤時でも、強度が低下しない。

WORLD HP より

### 65歳以上対象「かくれ脱水」症状チェック

■ 皮膚がかさつくようになった。皮膚につやがなく、乾燥している。ポロポロと皮膚がおちる。

※脱水のサインは最初、粘膜や皮膚から現れます。

■ 口の中がねばつくようになった。食べ物がパサつく。つばが少なく、つばをゴクンと飲めないことがある。

■ 便秘になった、あるいは以前よりひどくなった。便秘薬を使う頻度が増えた。

■ 以前よりも皮膚のはりがなくなった。手の甲をつまみあげて離れた後に、つまんだ跡が3秒以上も残る。

■ 足のすねに“むくみ”がでるようになった。靴下のゴムの跡が、脱いだ後に10分以上も残る。

※体液のうち、体の機能維持に役立っていない水分が血管外に留まり、むくみとして出ているのです。本来、血管内にあつて機能維持に役立つ水分が、その分だけ減っている状態(脱水状態)。

チェックがひとつでもあれば「かくれ脱水」の目安になります。上記の症状がなくても脱水症になっている場合がありますので体調に変化があった場合は注意が必要です。

年齢が高くなると、喉の渇きや、温度の感じ方が鈍くなっているため、部屋の温度が高温になっても気づきにくい傾向にあります。喉の渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する。温度湿度計などを使用して早めの対策をすることが大切です。