孝　心　新　聞　２０２２　７月号

高齢者が脱水症状に陥りやすい理由とは

①体内の水分量の減少
食事の全体量が減る、嚥下障害により水分摂取量が減るなど、体内の水分量が不足することが原因で脱水症を引き起こす。加齢による筋力低下で水分を蓄える筋肉量が減ることも脱水症を引き起こす原因のひとつ。

②内臓の働き（腎臓機能）の低下
加齢とともに低下する内臓の動きも脱水症を引き起こす要因。腎臓は体内の水分量を調整する役割があり、機能が低下すると体内に必要な水分や電解質を留める力が弱まる。これにより体液のバランスが崩れ脱水症を引き起こす。

③のどの渇きを感じにくい
加齢による感覚機能の低下により、のどの渇きに気づかず摂取する水分量が少なくなり脱水症になるリスクが高まる。認知症により、飲み物を飲んだかどうかが分からず長時間水分を摂らないまま過ごし、脱水症になることもある。

④薬を服用している（病気や排泄障害がある）
服用している薬の影響で脱水症になることもある。血圧を下げる降圧薬の種類によっては利尿作用で、尿の排出時に必要な塩分や水分が不足して脱水症を引き起こすことがある。同様に頻尿などでも必要な水分が体外に排出され脱水症に陥ることもある。

体内の水分量が不足したときに起きるのが「脱水症」です。本人も周囲も気づかないまま脱水状態に陥ることがあります。食事や水分の摂取量が減りがちな高齢者は気をつけたい症状の一つです。

脱水症のリスクは特に夏場が高くなります。常に高齢者が水分を摂りやすい環境を整え、脱水症に陥らないように予防することが大切です。

高齢者の脱水症予防



こんな症状が現れたら注意！脱水症のサインと対処法は？

軽　度

【症状】
皮膚の乾燥。
唇のカサつき、口の中の乾燥。
汗で湿っているはずの脇の下が乾いた状態。
手の甲をつまんだ後すぐに戻らない。
爪を押して色がすぐに戻らない。
ボーっとし、「傾眠傾向」（うとうとした状態）が頻繁にみられる。
めまいやふらつき、手足の末端が冷たい。

【対処法】
水分を摂取するだけで改善することが多い。経口補水液の摂取がお勧め。
症状が出てから 4 時間以内に体重 1kg あたり 30～50ml を飲ませる。

中　度

【症状】
頭痛、吐き気。
血圧が下がる、嘔吐、下痢など明らかな体調の異変。
トイレの回数が少なくなる。
体から水分が抜けることによる体重減少。

【対処法】
軽度と同じく経口補水液を摂取。
4 時間以内に体重 1kg あたり 100ml を飲ませる。下痢がある場合は、1 回排出ごとに、体重 1kg あたり 10ml を飲ませる。嘔吐の場合は吐いた量と同程度を飲む。



高　度

【症状】
意識がもうろうとする。
話しかけても反応がなくなる。
意識を失ったり、ケイレンをおこす。

【対処法】
意識障害や体の痙攣がある場合は、口からの水分摂取では間に合わない可能性があるので、速やかに医師の診断を仰ぐ。
自己判断での対応は命の危険を伴う場合もある。



☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は**0円**。ES-５３０や超音波も**無料**。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

脱水症の予防

◆1日に必要な水分量の把握
目安は体重1kgあたり約40ml。体重50kgの人は約2ℓ。

◆部屋の湿度・温度管理
乾燥している場合は加湿器や濡れタオルを干すなどして湿度を上げる。
エアコンを使用し室内の温度を適温に保つ。

◆定期的な水分補給
本人にのどの渇きの自覚がなくても周囲が声掛けしこまめに摂取してもらう。

◆フルーツやゼリーで水分補給
水分を多く含むフルーツ、ゼリー、水ようかんでも摂取可能。

孝　心　新　聞　２０２２　７月号

★「整形外科と併用できますか？」の声にお応えします！

整形外科・内科に勤務していた私がお手伝いをいたします。お気軽にお問い合わせください。

診断の手間を省略できるので保険診療と同等の料金で行います。

※ただし、一つ以上追加施術（400 円～）をお願いしております。

★ご紹介のお願い・・・・・

痛みや交通事故のお怪我などでお困りの方、美容針にご興味のある方がいらっしゃいましたらご紹介をよろしくお願いいたします。

LINE 友だち追加をお願いします！！　**休診日にも連絡が取れます。**

数年前に台風の影響で電話が不通になりました。災害時にも活用できますので**友だち追加**をお願いします。

LINE 友だち追加

ホームページ

院長ブログ

今月のスタッフのつぶやき

先月は、自宅のキッチンで水漏れがありました。流し台の下を覗くと、シャワーホースから水漏れしていました。とりあえず防水テープで補強しましたが、完全には止まりませんでした。そこで、自分で修理しようと思い、ネットで調べてシャワーホースを購入。YouTube を参考にチャレンジしましたが、途中で断念しました。結局のところ、メーカーに電話して修理してもらいました。最初から頼めばよかったなあ…。　（院長）



娘の部活動の試合で、送り迎えすることがあります。近くならよいのですが、湖西や浜北方面の学校へ行くときは大変です。グーグルマップで下調べして少し余裕をもって出発しますが、遅刻しそうなこともしばしばあります。グーグルマップのカーナビは、車が通れないような細い道を案内するときがあって、混乱するんですよね。　（真由美）



梅雨も明けていよいよ本格的に暑くなってきましたね。スポーツで汗を流すのは気持ちいいことですが、私は皮膚が弱く、少しの刺激でアレルギーを起こしやすいので汗をかく夏はちょっと苦手です。先日もひどく瞼が腫れてしまいましたが、原因が特定できず困りました。普段から使い慣れた化粧品も、疲れや寝不足が重なると突然かぶれたりすることもあるそうなので、皆さんもお気を付けください。　（松山）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院　孝心　検　索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院　孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053（451）4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

