

伊予市地域包括支援センターだより

いきいき通信

NO. 6

●●暑い季節が

やってきました●●

暑くなる季節を迎えました。夏場は、年齢に関係なく体調を崩しやすい時期です。日々の健康管理に十分気を付け過ぎないように。

特に気を付けていただきたいのが水分摂取についてです。気温の上昇とともに、体から失われる水分量も増えていきます。しっかりと水分を取り、暑い夏を乗り切りましょう。

●●水を飲んでいますか?●●

高齢者に「水を飲んでいますか?」と聞くこと、次のような答えが返ってくる場合があります。

「のどが渇いたら飲んでいい」

「トイレが近くなるのであまり飲まない」

「ビールやお酒を飲んでいるから大丈夫」

皆さんはいかがですか。同じような理由で、普段、あまり水分を取っていない方も多いのではないのでしょうか。

●●水分が不足すると...●●

水分が不足するとどうなるのでしょうか。

水分摂取が十分でない、さまざまな症状が出てきます。一つは脱水症状です。人間は、体重の2〜4%の水分を失うと、唇が乾き、尿が出なくなり、4〜8%の水分を失うと、口の中心が乾燥し、めまいや頭痛などを引き起こします。さらに、8%以上の水分を失うと意識障害等が現れ、血圧が下がり、ショック状態を引き起こし、危険な状態になってしまいます。

そのほかに、脳梗塞を引き起こす危険性もあります。脳梗塞は寒い冬に起こりやすいとされていますが、夏にも起こりやすいことが分かっています。夏に起こる脳梗塞の主な原因の一つに、水分量が関係しているといわれています。暑い夏は体温調整のため、必然的に大量の汗をかき、それに伴って体中の水分が減少します。そうすると血液の中の水分が失われ、血液の粘度が高くなり、流れにくくなります。このため血管が詰まりやすくなり、脳梗塞を引き起こす危険性が高くなるというわけです。

●●どのくらい飲むべき?●●

では、どのくらいの水分を取れば良いのでしょうか。

人間が1日に必要な水分摂取量は、年齢や体格等により差がありますが、成人男性で1,500〜1,800mlほどだといわれています。食事などで補える水分が約500mlですので、飲み物として1,000〜1,300mlほど必要になってきます。これはコップ一杯200mlとして、5〜7杯分ということになります。

夏は、失われる水分量も多いので、これよりも多めに取るようにしましょう。



これだけの量の水分を取るのにはなかなか難しいかもしれませんが、意識して取るようにしましょう。

※これは一般的な目安ですので、必要な水分摂取量には個人差があります。また、医師から水分摂取量について指示がある場合は、それに従ってください。



伊予市地域包括支援センター

(伊予市役所1階長寿介護課内)

☎982-1111(内線544・555)