

伊予市地域包括支援センターだより

いきいき通信

NO.19

体調管理に気を付けましょう

夏本番です。夏は、年齢に関係なく体調を崩しやすい季節です。日ごろから健康管理に気を付けましょう。特に気を付けたいのは、水分摂取です。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、夏を乗り切りましょう。



適度な水分を取りましょう

高齢になると、さまざまな機能が低下するため、水分摂取に関して

より注意が必要になります。

《加齢に伴う体の変化》

- 水分を蓄えるための筋肉の減少
- ↓体内の水分量の減少
- 水分調節に必要な腎臓機能の低下
- ↓老廃物排出に必要な尿量の増加
- 体の感覚が鈍くなり、のどの渇きを感じにくい
- ↓水分が必要でも本人が気付かない

《水分摂取のポイント》

- のどの渇きを感じる前に、意識的に水分を取りましょう。
- 失禁などの排せつ面を気にして水分を控えるのはやめましょう。
- アルコールには利尿作用があるので、体内の水分が尿として出て行ってしまいます。アルコールを飲んだ後には、適度な水分を取りましょう。

水分が不足すると...

水分摂取が十分でない、脱水症状を引き起こします。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、口の中が乾燥し、めまいや頭痛などが加わります。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。

また、脳梗塞を引き起こす危険性もあります。夏は、体温調整のため大量の汗をかき、体の水分量が減少するため、血液の粘度が濃くなり、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のです。

どのくらい飲む？

人間が1日に必要な水分摂取量は、年齢や体格等によって幅はありますが、成人男性で1,500〜1,800mlほどだと言われています。食事などで補える水分が約500mlなので、飲み物として1,000〜1,300mlほど必要です。

夏は、失われる水分量も多くあります。こまめな水分摂取を心掛けま

しょう。

※これは、一般的な目安で、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には、それに従ってください。



▲500mlのペットボトル2本半程度が目安です。

いきいき講演会のご案内

内子町出身で、元東宝(株)常務取締役の大橋雄吉先生を講師に迎え、講演会を開催します。

数々の映画作品を手掛けた経験を、懐かしい映像とともにお話しいただきます。懐かしい時代をもう一度思い出してみませんか。※入場は無料です。

■日時 9月9日(水)、14時〜(開場13時30分)

■場所 伊予市市民会館

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)