

## 脱水症状のサイン

- ★ 手先などの皮膚がカサカサしている
- ★ 口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい
- ★ 体がだるくなりやる気や活力が低下する
- ★ めまいや立ちくらみが起こる

## 脱水の種類

### 混合性脱水

水とナトリウムイオンの両方が減る場合  
※脱水症状として最も多い

### 水欠乏性脱水

水分だけが減る場合

### ナトリウム欠乏性脱水

水とイオンと両方が減った時に水のみを補給した場合



冬は、空気が乾燥し、さらに気密性の高い室内でエアコンなどの暖房器具を使用すると湿度が下がります。乾燥した環境では、特に自覚がないまま皮膚が粘膜、あるいは呼吸から、水分が失われる「不感蒸泄」が増えています。また、汗を意識しない冬は水分を失っている自覚が少なく警戒心も下がり、夏場に比べ水分の摂取が減りがちとなり水分不足を引き起こす可能性があります。体の水分は、夜寝ている間にも失われ続けています。寒いからと暖房器具をつけたまま寝ていると、室内の湿度がさらに下がり「不感蒸泄」が増えてしまいます。加湿器の適切な使用や寝る前のコップ一杯の水が、睡眠中の脱水予防につながります。

## 冬の水分補給



## 脱水症状の観察ポイントとケアはどうする？

脱水の種類を見極める必要があります。

「水欠乏性脱水」は、のどの渇き、体温上昇、発熱などを伴い、尿量が著しく減少します。舌や脇の下など、いつもは湿っている場所が乾いているかどうか、脱水の有無をみるよい目安になります。皮膚の張りはなくなり、しわが目立つようになります。

「ナトリウム欠乏性脱水」では、のどの渇きはありません。尿量もほぼ変化はなく多少減少する程度です。意識障害などの神経症状が出るのが特徴です。嘔吐、頭痛に加え、重症になると昏睡状態に陥ります。放置すると循環血液量が減り、ショック状態になります。

症状が軽く、水分だけが欠乏している時は、通常は水を飲めば回復します。しかし、症状が重く、電解質も失われていると判断される場合は、ショックを防止し、失われた水分と電解質を補うため、医師の指示の下で輸液が必要になります。

また、乳幼児や高齢者は、脱水が起こらないように予防することが大切です。高齢者は周りが気付かないうちに重篤な脱水に陥っているケースがあります。

こまめに水分補給と尿量チェックを行い、嚥下障害を持つ人は水でもむせることがあるので、少量ずつ水分を補給するよう心がけましょう。

### ☆☆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。

ご紹介もよろしくお願ひ申し上げます。

### 脱水症状を

起こしやすい人は？

脱水になりやすいのは、乳幼児と高齢者です。

### 乳児・小児

身体の水分割合が約70%と高く、身体が小さいため水の絶対量が少なく、下痢や嘔吐によりすぐに脱水症状に陥る。

### 高齢者

のどの渇きを感じにくく、水を飲む量が少ない。さらにトイレに行くのが面倒で水分摂取を控えがちであるなど、脱水を起こしやすい状況にある。

## ★★当院は感染予防に努めております★★

- ①常時換気：一方向に空気が流れるように配慮しています。
- ②アルコール消毒の設置：入口、待ち合い、トイレ
- ③スリッパ、ベッド、ボールペンを毎回消毒
- ④手すりやドアノブ、スイッチ、トイレの清掃・消毒の徹底
- ⑤スタッフの体調確認（本人とその家族も含める）
- ⑥マスクの着用や手洗い・消毒の徹底

緊急用に LINE 公式アカウントや facebook を活用したいと思います。休診日や時間外にも連絡が取れますので、友達登録にご協力ください。



## 今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

今年から野鳥の写真撮影に関心を持ちました。警戒心の強い野鳥は、声が聞こえても見つけるのが難しく、カメラを構える前に逃げられることも。望遠レンズだと、素早く小さな鳥をファインダーに捉えるも至難の業です。先月は念願だったカワセミの撮影に成功しました。鳥になった気持ちで、居場所を探し回ったのが良かったようです。詳しくはブログを！（院長）



先月は、娘の修学旅行がありました。本当は来年の1月の予定だったので急遽予定変更！となりました。タイミングによっては行けなくなる可能性があったので子供は大喜び！「何とか子供たちを修学旅行へ連れて行ってあげたい！」という先生方の気持ちが伝わってきました。先生や旅行会社の皆さんに感謝です。 <m(\_)\_m> (鈴井真由美)



普段からネットで買い物することが多いので、自宅のWi-Fi環境が繋がりにくいとイライラしてしまいます。ここ最近はずっと調子が悪く、何か買おうにも最後まで入力が進まずあきらめています。おかげで無駄な買い物をせずに済んでいるのですが、やっぱり不便です。いかにインターネットに依存しているか痛感しています。(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

浜松市中区鶴江1-37-17

