

「熱中症および脱水」について

熱中症は気温が高い場所にいる、閉め切った部屋にいる、エアコンの無い部屋にいるときになりやすいです。人間の体は体温が上がると汗をかき事によって体温調節をしています。脱水になると汗をあまりかかなくなります。自分で脱水を確認できる簡単な方法があるので紹介します。



・手の親指の爪を押す

指先には毛細血管があります。水分が不足している状態では血流が悪くなるので、親指の爪を押したとき白い状態から赤い状態に戻りにくくなります

・手の甲の皮膚をひっぱる

皮膚には水分が多く含まれています。脱水症では皮膚の水分も不足し、肌の弾力が減るため皮膚がもとに戻りにくくなります。

・舌の状態を見る

健康な人の舌は赤く表面はなめらかですが脱水症になっている状態では表面に光沢がなく濁っています。

高齢者はのどの渇きを感じにくかったりトイレに行きたがらないなどの理由から水分補給を積極的に行わない傾向があります。定期的に水分補給を行うために時間を決めるようにすると良いでしょう。

一度に1000ml～1500mlとるのではなく身体の状態に合わせて回数を分けて摂取するようにしましょう。

