

横浜市総合保健医療センター

しらさぎ通信

第 201 号

■発行日：令和 4 年 9 月

■発 行：指定管理者

公益財団法人横浜市総合保健医療財団

■発行責任者：総合相談室長 伊藤未知代
〒222-0035

横浜市港北区鳥山町1 73 5 番地

☎045(475)0103 Fax. 045(475)0101

理念:「個の尊重」「安心と信頼」を大切に、
質の高いサービス提供を目指します。

今年の中秋の名月は、9 月 10 日きれいなまん丸の満月でした。しかし、9 月に入りまし
ても残暑厳しい日が続いております。

朝晩との寒暖差もあり、お身体に障る時期ですがお身体くれぐれもお気をつけてください。

秋の夜長を有意義に楽しんで、心身の不調を吹き飛ばしてしまいましょう。

8 月の郷土食

鶏ちゃん焼き(岐阜県)でした



10 月

10/26 郷土食【秋田県】

親子丼 南瓜のいとこ煮

すまし汁 西安の杏仁豆腐

10/11 行事食

秋の味覚御前

10/31 ハロウィン

かぼちゃのお菓子



やわらかくて
美味しい☆

お食事の様子

もっと食べたい~♪

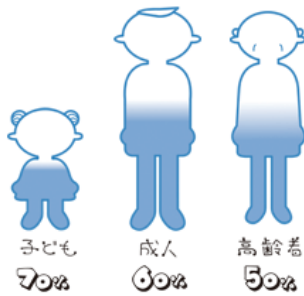
ごちそうさまです！

『脱水症』に気をつけて！秋から冬が第2のピークといわれています

1、『脱水症』とは？

体内の水分が不足した状態におちいる病気の事です

体内の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など様々な健康障害の要因になります



人の体は水分でできている！

成人男性で全体重の60%、乳幼児では80%が「体液」と言われる水分でできています。高齢になると水分を蓄える筋肉量が減るため、体液が占める割合は50～55%に減少します

体内の水分が減少すると「体温の上昇」「尿量の減少・濃縮」といった身体症状が現れ、体重の20%の水分が失われると尿が完全に出なくなり、死に至ることもあります

★のどの渇き、めまい、発熱、手のしびれ、ろれつが回らない等の症状がある時は「脱水症」が疑われます

水分補給はもちろん、早めの医療機関の受診をおすすめします

2,高齢者が脱水症になりやすい原因

- ① 体内の水分量が減っている
加齢により筋肉が減少し、水分を蓄える筋肉量が減ることも脱水症を引き起こす一つの原因と考えられます
- ② 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ないことも多くあります。また認知症によって水分摂取をしたか否かを忘れ、長時間水分を摂らないまま過ごしてしまい、脱水症になることがあります
- ③ 薬の影響
薬の種類によっては利尿作用があり、尿の排出によって必要な水分や塩分が不足し、脱水症を引き起こすことがあります

3,脱水症の予防法

一般的な成人の場合、1日に必要な水分量は食事に含まれる水分も含め、2.5リットル(※1)といわれています

脱水症
予防



- ① 入浴の前後、睡眠の前後など、知らぬうちに汗をかいており意識的な水分補給をおすすめします
- ② 経口補水液やスポーツドリンクは、水分だけでなく、塩分補給にも活用できます
- ③ 9時、12時、15時など、時間を決めての水分補給をおすすめします

※1) 1日の水分量についてはかかりつけ医にご相談ください

水分補給をしっかり行い、脱水症にならないように気を付けましょう！

看護部教育委員会 教育研修グループ