

知っていますか? 「かくれ脱水」

冬から春にかけて、高齢者に意外に多いのが脱水症です。

この時期は目に見えて汗をかくことも少ないため、カラダの水分が足りていないことに気づきにくく、意識して水分摂取をしないと、脱水症状に陥りやすくなります。

この時期は、室内外ともに空気が乾燥しがちで、汗や尿だけでなく、皮膚からも水分が出ていくなど、水分を失われやすい状況になります。更に、インフルエンザや嘔吐下痢症など、感染症にもかかりやすい季節で、感染してしまうと、嘔吐や下痢、高熱などで、水分を失いやすくなります。

特に高齢者は脱水症を起こしやすいメカニズムがあります。

水分摂取量が減る

- ☐ ノドの渇きを自覚しにくい
- ☐ トイレを気にして水分制限
- ☐ 食事量が全体的に不足しがち

カラダからの水分が失われやすい

- ☐ 加齢による腎臓の機能が低下
- ☐ 利尿作用の治療薬を使用している

脱水症

カラダの予備能力の低下

- ☐ 加齢と活動量の低下による筋肉量の減少
(筋肉は最も多くの体液を含んでいる場所です)

水分と電解質（カリウムイオンやナトリウムイオン、カルシウムイオンなど）は生命の維持に不可欠な働きをしています。よって、カラダから両者が失われると、全身の臓器が機能しなくなり、脱水症状を起こします。重症化すると、命にもかかわることになります。

冬～春も脱水症を予防するには!?

- ★ 渇きを自覚しなくても、こまめに水分をとる（一日三度の食事の度に、お茶の時間をつくる等、習慣化しましょう）
- ★ できるだけ多くの食材をバランスよくとり、水分や電解質を保ちましょう。
- ★ 室内の加湿を心がける。（洗濯物の室内干しやコップに水をはって置いておく、加湿器の活用等）
- ★ 感染症予防を心がける（うがい、手洗い、マスクの着用、休養をしっかりとる、体力の温存等）

3・4月の主な行事

げんきアップさー来る
もりもりコース（毎週木曜日）

日時 3月3日・10日・17日・

24日

4月7日・14日・21日・

28日

【初心者】 9時30分～10時30分

【経験者】 10時45分～11時45分

場所 スポーツびあ（ゆめひろば）

げんきアップさー来る
さくらコース（毎週金曜日）

日時 3月4日・11日・18日・

25日

4月1日・8日・15日・

22日

【初心者】 13時30分～14時30分

【経験者】 14時45分～15時45分

場所 スポーツびあ（ゆめひろば）

