

脱水症について

内科 藤岡 洋平

ひと時の暑さも少し落ち着きましたが、今年の夏も全国的に酷暑であり、鳥取市でも全国最高気温を記録した日がありました。暑い時期に注意が必要なのが脱水症です。脱水症とは、体液が失われることにより生じます。体液は水分と、その水分の中に溶け込んでいる大事な成分である電解質によって構成されています。体液は酸素や栄養素を体内に運搬する、尿や汗として老廃物を体外に排泄する、発汗により体温を調節するなど様々な働きをしています。体液が失われることによりこれらの機能が障害され、体を維持する力が保てなくなる状態が脱水症です。

人間の体液量は小児では体重の70%、成人では体重の60%、高齢者では体重の50%程度です。脱水症の症状は、一般的には口渇が初発症状であり、体重の2%の水分が喪失すると出現します。さらに水分が失われると、皮膚や口腔内の乾燥、尿量低下などの症状を生じ、重症になると（体重の10%以上の体液が失われると）意識障害を生じ、死に至ることもあります。

脱水症の原因には、高温環境、重作業・激しい運動などによる体液の喪失があります。このため夏場に（特に屋外で）長時間作業をする場合は、水分・電解質の補給が必要になります。また、下痢や嘔吐により水分を喪失することも脱水症の生じる要因となるので、体調不良時には無理をせず休むことが大事です。

特に高齢者は、体重当たりの体液量が少ないこと、脱水症の引き金となる体調不良を生じやすいことに加えて、高齢になると喉の渇きを感じる力が弱くなっているため、本当は水分をとった方が良い状態であっても、喉が渇いていることを自覚できないこともあります。これらのことから、高齢者では脱水症が生じやすいことに注意が必要であり、また、脱水症を生じても、典型的な症状を訴えられず、何となく元気がない、食欲がないなどが、脱水症の症状である場合もあるため、周囲の方も脱水症に注意をしておいていただく必要があります。

脱水症の治療は、失われた水分・電解質の補充です。水分が口からとれる場合は、水分と電解質の入っている飲み物を飲みましょう。しかし、症状が強い場合や、意識状態が悪いなど、口からとれそうにない場合は、医療機関で点滴での治療が必要となることもありますので、早期発見・早期対処、経口摂取困難の場合は早めに医療機関を受診しましょう。



1日8回を目安に
こまめな水分補給を。

医療ソーシャルワーカーのご案内

医療社会事業課

医療福祉相談では、医療ソーシャルワーカーがいろいろな相談に応じます。たとえば・・・

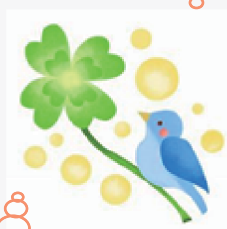
医療費が心配

施設について知りたい

退院後の生活や介護が心配

誰に相談をしたら
よいのだろう…？

家族のことが心配



社会福祉制度(介護保険
障がい者手帳・障害年金
など)の利用方法が
知りたい

病気や治療について不安が
あり療養生活の継続が心配

医療ソーシャルワーカーとは、保健・医療分野で働く福祉の専門職です。

患者さんやその家族、関係者が病気や障がいによって、様々な困難を抱えることがあります。それらに対して、お話を聴き、一人ひとりに応じた社会資源や福祉制度などを利用し、少しでも安心して社会復帰できるよう一緒に考えていくスタッフです。また、院内に限らず、地域の関係機関などと連携をし、支援します。

【ご利用の方は】

- ・病室への訪問もします。医師、看護師、その他スタッフへお申し出ください。
- ・直接、総合案内窓口へお越しいただくか、電話での相談にも対応しています。
- ・来室の場合は、可能な限り事前にご連絡をください。込み合っている場合は、お待ちいただくこともありますので、ご了承ください。
- ・窓口での相談の受付は、9時から16時半までとなっております。



☎(0857)24-8111(代) 医療社会事業課

患者の皆様へ

鳥取赤十字病院は、地域の皆様に信頼される病院を目指しています。

当院は急性期の医療、専門的な医療を行っておりますが、地域医療支援病院として他の医療機関と連携を密にしておりますので、症状が安定された方はご希望に応じてかかりつけの医師や診療所に紹介させていただくことも可能です。

なお、その際も定期的な検査や病状変化の際は、当院が責任を持って診療いたしますので、ご安心ください。

