

医療メモ 本庄市児玉郡医師会広報部 夏だけじゃない高齢者の脱水症

毎日蒸し暑い日が続く、熱中症や脱水に注意されていることと思います。しかし、高齢者の脱水症は夏場だけではありません。

どうして高齢者は脱水症になりやすいの？

加齢による生理現象が原因の場合もあり、年間を通じて注意が必要です。まずからだの水分量が減ってきます。また、のどの渇きを感じにくくなっています。トイレに行く回数を減らすため、水分を摂らないようにしたり、食事の量が減るとそこから得られる水分も減ってきます。そのため、知らず知らずのうちに水分不足になりやすいのです。

脱水症かな？誰でもできるチェック方法

①手を握ってみると冷たい②舌が乾いている③親指の爪を押して赤みが戻るのが遅い④前腕の皮膚をつまんで離しても3秒以上戻らない⑤わきの下が乾いている、このような症状があるようなら脱水の疑いがあり注意が必要です。

どうして脱水症になると脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まるの？

脱水症になると体液が減るため、血液がドロドロの状

態になってしまいます。そうすると、血液の流れが悪くなり、血管で血球などが詰まりやすくなります。脳の血管が詰まると脳梗塞、心臓の血管が詰まると心筋梗塞をおこします。特に高齢者は加齢によって血管が細くなっているため、詰まりやすい状態といえるでしょう。ですから、血液をサラサラな状態に保つためにも、脱水を予防することが大事になってきます。また、水分摂取ができない就寝時は血液がドロドロになりやすいため、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まると言えるでしょう。そのため、特に朝方の脱水への注意が必要です。

脱水は防げる？効果的な水分補給とは

朝の脱水を予防するためには、寝る前のコップ1杯の水分補給が大切です。体液になる水分と塩分・糖質をバランスよく含んだ経口補水液がおすすめです。経口補水液は水分を体内に長く保持できるので、夜間のトイレが気になる方にも適しています。もちろん、日中も小まめに水分を摂りましょう。

※内服などの治療を受けている方は、主治医にご相談ください。

はにぼんチャレンジ対象事業

骨粗しょう症検診、受付中

★健康推進課 ☎ 24-2003

骨粗しょう症とは

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気のことを「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症で骨がもろくなると、つまづいて肘をついたり、くしゃみをするなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けることが大切です。

年齢とともに増加する骨粗しょう症

骨密度は、20歳頃に最大となります。40歳代半ばまでほぼ一定を維持した後、減少していきます。女性は特に、閉経前後の数年で骨量が急速に減少することから、骨粗しょう症を発症しやすくなります。

カフェインの過剰摂取に

気をつけましょう

★健康推進課 ☎ 24-2003

カフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶などの日常的に摂取する食品に含まれ、過剰に摂取すると、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。

エナジードリンクには、コーヒー、紅茶などよりも多くカフェインが含まれているものもあり、眠気覚ましや集中力を高めるといった効果や飲みやすいということから多量摂取になりやすい傾向があります。

カフェインによる身体への影響を考慮し、製品に記載されている表記をよく読み、他のカフェインを含有する製品と併せて摂取しないほか、1日に何本も飲まないよう注意しましょう。また、特に子ども、妊娠中の方、授乳中の方、カフェインに敏感な方などは、飲用を控えましょう。

骨粗しょう症検診は、骨の健康を知る上で大変重要です。女性は特に症状がなくても、40歳になったら定期的に検診を受けましょう。

本庄市の骨粗しょう症検診

- 対象 今年度40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性（市内在住者）
- 内容 超音波でかかとの骨密度を測定、結果説明
- 申込 予約専用電話番号へ

予約専用電話番号

☎ 0120-669-880

(平日午前9時～午後5時15分)

※「0120」を省略せずにおかけください。

日程等詳細は4月にお送りしている受診券と同封の「平成31年度本庄市がん検診等のお知らせ」をご覧ください。

休日・夜間の急病のときは…

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎ 23-3322

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日 日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）・平日木曜日夜間

▶診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時（平日木曜日夜間は午後8時～10時）

※健康保険証を持参してください。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

8月4日(日)	五十嵐整形外科医院	若泉1丁目	☎ 24-2313
8月11日(祝)	彩の丘クリニック	上里町神保原町	☎ 71-7166
8月12日(休)	池田レディースクリニック	小島南3丁目	☎ 22-2048
8月18日(日)	あたご山クリニック	中央1丁目	☎ 22-8733
8月25日(日)	黒岩整形外科医院	上里町七本木	☎ 34-0551
9月1日(日)	小林クリニック	朝日町2丁目	☎ 23-3371

※8月18日(日)のあたご山クリニックの耳鼻咽喉科は、県事業により午後5時まで実施します。

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。医療機関情報については、[児玉都市広域消防本部指令課 ☎ 24-1119](#)でご案内していますのでご利用ください。診療科目によっては県外や児玉都市以外の病院をご案内する場合があります。

●困ったときは電話相談を！

ほんじょう健康相談ダイヤル 24（相談料・通話料無料）

☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

▶受付時間 24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎048-824-4199

▶受付時間 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○大人の救急電話相談 # 7000

○小児救急電話相談 # 8000 又は ☎ 048-833-7911

