

# ヤスダクリニックニュースレター

Vol.6 7月



暑い日々が続いています。

危険な暑さのためしっかりと読んでいただき、脱水にお気をつけください。



## 脱水とは

人間の身体の約60%は水分できていて、1日2.5Lの水分が必要だと言われています。そして身体から水と電解質（塩分など）を失うことを指します。



## 脱水の症状

部分	症状
脳	めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん
消化器	食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘
筋肉	筋肉痛、しびれ、麻痺、こむら返り



## 脱水の見分け方

脱水症状となると身体の様々な変化が起こります。次のような症状があると脱水症状となっている可能性がありますので注意しましょう。

→手の甲をつまむと3秒以上形が戻らない、親指の爪の先を押すと赤みが戻るのに3秒以上かかる、口腔内が乾燥している、握手した際に手が冷たい、脇の下が乾燥している

## なぜ脱水が怖いのか



身体の水分が5%失うと脱水症状や熱中症の症状が出現し、10%失うと筋肉の痙攣や循環不全が起こり、20%失うと死に至ります。特に子供や高齢者は脱水となりやすいため注意が必要です。



## 注意しないといけないこと

脱水からの熱中症予防に水分摂取は欠かせません。しかし心疾患があり水分制限されている方は過剰摂取による心臓への負担が大きくなりますのでかかりつけ医と相談して量を調整するようにしてください。

なにかありましたらお気軽にご相談にお越しください。

【医療法人 清晃会 ヤスダクリニック】〒583-0871 大阪府羽曳野市野々上三丁目4番30号

### 診察時間

9:00~12:00

13:00~17:00

月 火 水 木 金 土

● ● ● ● ● ●

▲ ▲ ▲ ▲ ▲ -

休診日：土曜の午後、日曜・祝日 / ▲は訪問診療

072-931-7777

受付時間 9:00~12:00 / 13:00~17:00

※土曜の午後、日曜・祝日は休診