



高齢者の夏の水分補給 (熱中症や脳梗塞予防)

東京女子医科大学八千代医療センター
救急科・集中治療部

貞広智仁 医師

夏は「熱中症」の季節です。近年は、地球温暖化に都市部でのヒートアイランド現象が加わって、患者数は増える一方です。

熱中症とは、高温の環境によって体温が上昇し、体の中の水分や電解質のバランスが崩れることで起きる障害のことをいいます。『高温の環境』といっても、炎天下での作業やスポーツの時だけでなく

く、特に高温という環境ではない家の中(いつもと変わらない生活)でも、発症することがあるので注意が必要です。

人は体温が上昇しそうになると、通常汗をかいてその気化熱で体温を下げようとします。しかし、汗をかくと汗の中に含まれる水分や電解質と一緒に失われていきますので、発汗が続くと水分・電解質が不足します(つまり脱水症になります)。これらが適切に補充されないと、体温をコントロールすることができなくなり、意識消失やけいれんなど様々な症状が出現することになるわけです。

最近の研究では、高齢者の脱水状態で、いわゆる『脳梗塞』の発症頻度が上昇することも示されています。血液中の水分が減って固まりやすい状態になり、血管が詰まりやすくなるものと考えられています。

このような熱中症や、これに関連して発症する脳梗塞を予防するためには、しっかりと水分、電解質補給を行うことが重要となります。ただし、高齢者の場合には、渴感(かわい)が乏しいことや、排

尿の煩わしさから水分摂取を控えるといったことなどが影響して、より脱水症になりやすいことが指摘されています。

さらに、「もともと体内に水分が不足気味であり、いざというときに余力がないこと」がその後の全身状態の悪化を引き起こしやすい、ということも認識しておく必要があります。

ご高齢の方々は、自分が考えている以上に水分補給が必要であることに注意を払い、前もって水分補給の時間を決めておくなど、意図的な補給を心がけるようにしましょう。

水分補給の目安……個人差や環境によっても異なりますが、日常生活では食事以外で1日約1.5ℓの水分が必要です。

のどが渇く前に摂取することが大切です。くれぐれも意図的な補給を心がけてください。

