

北病院 耳より情報



脱水について ～認定看護師④



摂食嚥下障害看護認定看護師
北病院病棟看護師
永井 浩美

今回は脱水について説明します。脱水というと夏を連想しますが、空気が乾燥し暖房や電気毛布を使用する冬は夏と同様脱水になりやすくなります。脱水がすすむと意識障害をおこしたり、ひどい場合は生命も危険となります。

私達の体の約60%は水分からできており、「栄養の運搬」「老廃物の排泄」「体温調節」などとても重要な働きをしています。これらの水分は細胞内液と細胞外液にあり、健康なときは細胞外液が水分調整をし、細胞内液は体内の水分予備タンクの働きをしています。しかし加齢とともに細胞内の水分が減少し体内の水分不足を調整する機能も低下してしまいます。

口が渇くとき、皮膚が乾燥する時は脱水のサインです。冬でもこまめに水分をとるように心がけ、脱水を予防しましょう。

*水分制限が必要な場合はかかりつけの医師の指示に従ってください。