



## KENS NEWS

KENS GROUP INFORMATION

ケンズグループの最新情報を届けます。

## ケンズニュース



2016

110号

7・8  
月号

\*隔月発行



# 夏はこまめに十分な水分摂取を

みなとみらいケンズクリニック院長 渡邊 史郎

人間の体内にある水分は体重の55～60%といわれており、水分は生命維持に欠かせません。体内的水分は以下の通りあります。

- 体温調節。
- 栄養素や酸素を体全体に運ぶ。
- 体内的老廃物を体外へ排出する。

## 熱痙攣（ねつけいれん）

大量の汗をかいだにもかかわらず塩分摄取せず水だけを補給したときに起こります。血液中の塩分濃度が下がるのが原因です。手足の筋肉だけでなく腹筋などにも痛みを伴つた痙攣がみられます。

## 熱疲労

気温が上昇すると、血管が拡張したり、発汗したりすることで体温を調節しています。しかし、体内の水分が不足すると、上手く体温が調節できなくなります。体温調節機能が追いつかなくなると、脱水や塩分の不足から体温の上昇が起ります。そのため、筋肉の筋肉が緊張し、めまい・吐き気・意識障害・頭痛など、さまざまな症状が出現します。これが熱中症です。

熱中症は軽度の熱失神・熱痙攣・中等度の熱疲労、および重症の熱射病に分類されます。



### 〈熱中症の分類〉

#### 熱失神

炎天下にじっと立っていたり、立ち上がりした時や運動後などにおこります。皮膚の血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下し、脳の血液量が減少し、めまいや失神が起ります。足を高くして寝かせると通常はすぐに回復します。

## 脱水の予防には、こまめな水分攝取と塩分の補給が必要です。

### 理想的な水分の組成

0.1～0.2%の塩分（ナトリウムが40～80mg/100ml）と糖分を含んだものです。特に運動をするときは、4～8%の糖分を含んだものが有効です。OS-1やスポーツドリンクなど市販のドリンクも

有効ですが、糖分の濃いものは水で2倍程度にうすめて飲みましょう。のどが渇く前に意識してこまめに十分な水分攝取を心がけてください。

体温が上昇します。皮膚は乾燥・紅潮し、意識障害、不穏な言語・行動、全身痙攣などの症状がみられます。体温は40℃以上になり、進行すると多臓器障害が起ります。致死率は高く、緊急の治療が必要です。



今年、来られたボランティアの方々をご紹介致します。  
毎年12月に来ていただいているフーラメンコのグループ『パルマス』の皆様が、今年は6月にも来て下さい、とても盛り上がりました。

踊り手の女性は4人、迫力のあるギター演奏と歌もあり、情熱の国スペインを肌で感じ、一緒に踊つたりして過ごしました。

毎年恒例で来て下さるマジシャンの山田氏。今回も新しいネタを持ってこられ、楽しいショートとなりました。

『MAKE US ONE GOSPEL CHOIR』は11人と一団の大所帯でのコンサートとなりました。ゴスペルはもちろん、かわいい小学生によるウクレレ演奏や手話での歌など盛りだくさんのコンサートでした。童謡なども一緒に歌い、楽しいひと時を過ごしました。

6月にデイやながわ・癒しの樹は無事に11周年を迎える事ができました。利用者の皆様、ご家族の方には大変感謝しております。スタッフ一同、思いを新たにこれからもよりよいデイを皆様に提供できるよう頑張ります。

