



ケンズグループの最新情報を届けます。

# ケンズニュース



2018

122号

7・8  
月号

\*隔月発行



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。しかし、汗をかいり、十分な水分・塩分量を補給できていなかつたりすると体内の水分量が減少した状態になります。これが脱水症です。体がだるい、食欲がない、やる気がわからないなど、何となく体調不良が続く時は、軽度の脱水症になっている可能性があります。



脱水症の予防には、こまめな水分摂取と塩分の補給が必要です。起床時・食事前・入浴後・運動後・飲酒後などは、特に補給が必要です。理想的な水分の組成としては、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。のどが渴く前に意識してこまめに十分な水分摂取と塩分の補給を心がけてください。

梅雨が明け、暑い夏がやってきます。この時期は、何となく体調が悪い状態が続くことがあります。その体調不良の原因は脱水症かもしれません。

## 夏の体調不良の原因は？

みなどみらいケンズクリニック院長

渡邊 史郎



補給を行わず、さらに脱水症が進行すると熱中症になります。

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。

### 熱射病

炎天下にじっと立つてしたり、立ち上がりした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、脳の血流量が減少し、めまいや失神が起きます。足を高くして寝かせると通常はすぐに回復します。

体温は40℃以上になり、進行すると多臓器障害が起こります。致死率は高く、緊急の治療が必要です。

また、夏の暑い盛りに全身倦怠感を訴える方の中には熱中症以外にも心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病の悪化などが含まれています。気に入る症状がある時は、早めに医療機関を受診してください。

便秘になると腹筋の衰えにより、高齢になると腹筋の衰えにより、腹圧がかけづらくなります。そして、自律神経のバランスを崩し、便秘と下痢を交互に起こすこともあります。高齢になるにつれ、活動、休息のバランスが崩れてきて、生活リズムも休息の時間が多くの傾向にあります。日常生活のリズムを整え、バランスの良い食事を摂取して過ごして下さい。

そして、「便秘」を予防するには、適度に運動を行う

● トイレの時間にゆとりを持つように心がける。

● 食事をバランス良く規則正しく摂取する



### 便秘について

皆様は便秘に悩んだことはありますか？

これにはとても個人差がありますが、毎日出でていなくても1週間に3回以上あれば正常な状態といえます。では「便秘」とは…？

「デイやながわ・癒しの樹

管理者 楠純子