

かしま

HOT 通信

7月号 Vol.294

平成29年(2017年)7月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会
■発行/社団法人養生会
〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...
上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
かしま病院広報委員会(井沢 苑)まで
k-izawa@kashima.jp

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

携帯サイト <http://www.kashima.jp/m/>

インターネット閲覧機能搭載の携帯電話から、
クリニックかしまの診療科情報をご覧ください。



- 1-2 **巻頭特集**
「脱水症を予防しよう!」
かしま女子的ちょっと井戸端会議
- 3 糖尿病のおはなし
糖尿病教室のお知らせ
かしまDM(糖尿病)サポートチーム
- 3 コラム ひんがら目(121)
『法律は一人歩きをします』
呼吸器科 部長 山根 喜男
- 4 ようこそ家庭医療へ!
リハビリPOST
イベント開催予定のお知らせ
かしま荘通信

手をつなごう 心もつなごう

かしま福祉まつり

恒例の夏祭り、今年も開催!!

日時 **7月29日(土) 12:00~18:30**

場所 **かしま荘 デイサービスセンター前広場**

主な催物 模擬店、バザー、フラダンス、よさこい、じゃんがら念仏踊りなど

巻頭特集

脱水症を予防しよう!

夏場に増える脱水症、実は年中発生しています。
こまめな水分補給で予防しましょう!



① 運動
酸素や栄養分を全身の細胞に送り届ける。新陳代謝により発生した老廃物を集め、体外に排泄する。

体液の役割

人間の体は、水分、タンパク質、脂肪、無機質などで構成されています。このうち最も多いのが水分で、新生児は、なんと体重の約80%が水分です。年齢を重ねるに従って徐々に減少して行きますが、それでも成人では体重の約60%が水分で、高齢者では体重の約50%が水分です。人間の体は、半分以上が水分で出来ているのです。それほど、人の体にとって水分は必要な物なのです。

体内を循環する水分は生命維持に不可欠

私たちは、飲み物や食べ物から水分を摂取しています。飲食物として口から入った水分は、大腸で吸収され、血液、リンパ液、組織液などの体液になります。私たちの体の多くの部分を占めている体液は、私たちの生命維持に欠かすことが出来ない大切な役割を担っています。

人間の体は半分以上水分で出来ている

人間の体は、水分、タンパク質、脂肪、無機質などで構成されています。このうち最も多いのが水分で、新生児は、なんと体重の約80%が水分です。年齢を重ねるに従って徐々に減少して行きますが、それでも成人では体重の約60%が水分で、高齢者では体重の約50%が水分です。人間の体は、半分以上が水分で出来ているのです。それほど、人の体にとって水分は必要な物なのです。

② 体温調節

皮膚への血液の循環により、体温が上がった時は発汗して熱を放出し、体温が下がった時は血流を増やして温め、体温を一定に調節する。

③ 環境維持

新陳代謝がスムーズに行われるように、体液の性状を一定に保つ。

脱水症の3つのパターン

① 高張性脱水

たくさん汗をかいたり、利尿作用のある薬や飲み物の摂取で尿の量が増えたり、ダイエットなどで水分の摂取量が不足すると、体液中の水分が減って電解質の濃度が高くなります。主に水分が不足した脱水の状態です。

② 低張性脱水

下痢や嘔吐、内臓の病気、傷からの浸出液などにより体内のナトリウムがたたくさん排出されると、体液中の電解質濃度が低くなります。また、大量の汗をかいた時に水分ばかりを摂ってナトリウムを補給しないと、体液中の電解質濃度が低くなります。主にナトリウムが不足した脱水の状態です。

③ 等張性脱水

大量の出血、下痢や嘔吐、重度な熱傷などにより体液が急速に失われると、体液そのものが不足します。体液の電解質濃度は保ったまま、水分とナトリウムの両方が不足した脱水の状態です。