

## 健康日記

(脱水が引き起こす「夏の血栓」に注意！)

暑さが続いて、温度の変化やのどの渇きに気づきにくくなる高齢期は、脱水による熱中症に要注意です。しかも脱水になると血液が濃くなって血のかたまり(血栓)ができ、それが血管に詰まって一大事になるリスクもあります。脱水が引き起こす「夏の血栓」のしくみと予防対策を知っておきましょう！



### 筋肉の少ない高齢者は脱水になりやすい！

歳を重ねるほど、夏は脱水に注意しなければなりません。成人の体重に占める水分の割合は約60%ですが、高齢になると約50%まで減り、体内にある水分が少ないため脱水になりやすいのです。

体内の水分量が減る理由の一つが、加齢による筋肉の減少です。筋肉は体の中で最も水分を多く含んでいる。“水分の貯蔵庫”であることをご存じでしょうか。筋肉が落ちれば、そのぶん体内にある水分の割合が少なくなるわけです。

また、暑いと体を動かすのもおっくうになりがちですが、加齢に加え、運動不足によって筋肉が減ることも、体の水分を失う大きな落とし穴です。

### 脱水が続くと血液がドロドロに！

脱水で汗が出なくなると、体に熱がこもって起きるのが熱中症です。

早めに涼しいところで体を冷やし、水分を補給すれば症状は治りますが、高齢になると暑さを感じる機能も低下して、熱中症に気づかない場合も少なくありません。

脱水症が続くと、血液中の水分が減ってドロドロの状態に。血のかたまり(血栓)ができやすくなります。



### 脱水症による血圧の低下にも注意！

一方、脱水で体温が上昇すれば、体は熱を放出しようと血管を広げるので血圧は下がります。その結果、血液の流れも悪くなり、血のかたまりが停滞しやすくなります。

それが脳や心臓の毛細血管で詰まってしまうのが、夏の脳梗塞と心筋梗塞です。梗塞と言うと寒い冬に血圧が急上昇して起きやすいと思われがちですが、夏でもリスクはあるのです。下記のような脱水の初期サインを見逃さないことが大切です。

### こんな心当たりがあれば脱水の可能性が・・・



- 微熱があり、頭がボーッとしている
- 唇や肌、わきの下が乾いている
- 排尿の回数が減り、尿の色がいつもより濃い
- 体中が痛くなる

\*今年も、猛暑、酷暑が長期間続きました。しかし、立秋も過ぎましたが、まだまだ残暑厳しい候です。脱水には今後も十分気をつけ、健康な体で秋を満喫しましょう！！