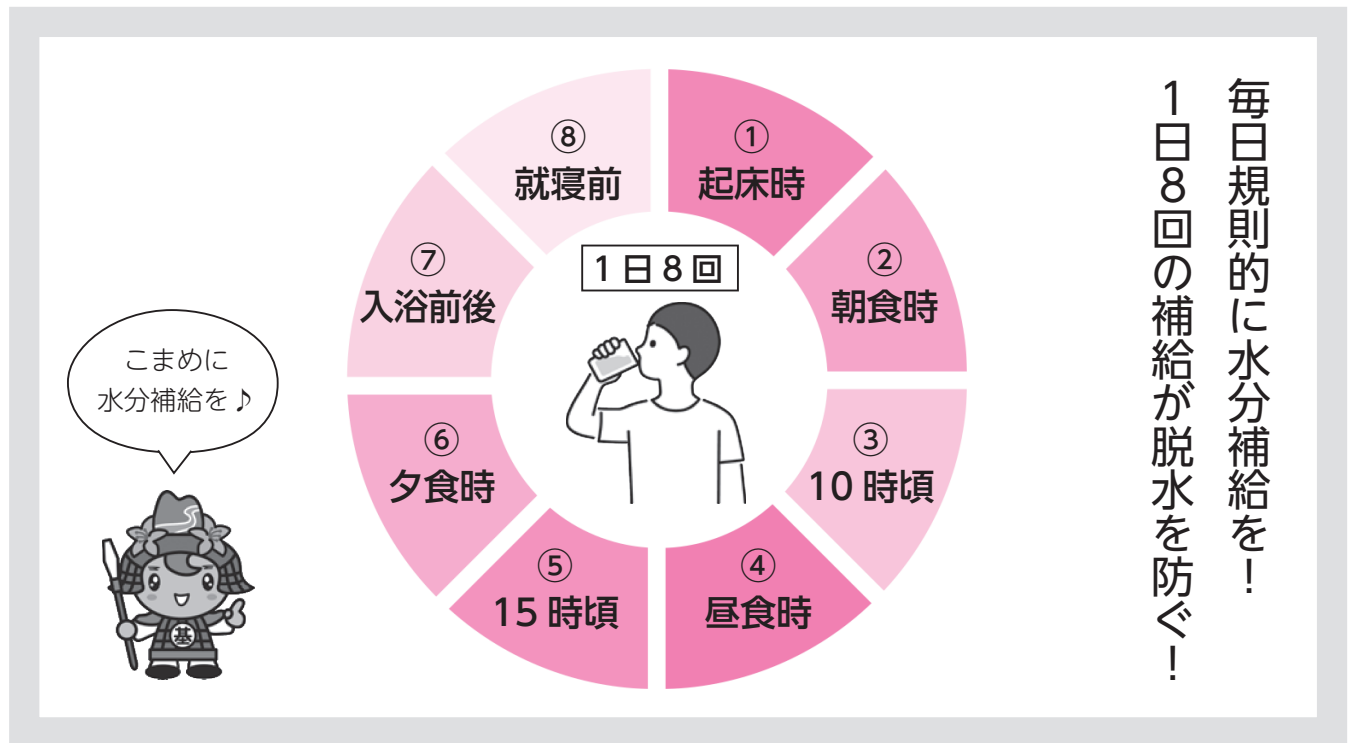


～特に高齢者は熱中症に気を付けて～

エアコンの使用や暑さを避けることの他に、「水分補給」も重要な熱中症対策のひとつです。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、こまめな水分補給が必要です。脱水症が起こりにくい体をつくるために、食事による水分補給に加え、薬の服用と同じように以下のタイミングで「1日8回」を目安に水分補給を行ってください。1回に150ml、1日に1.2～1.5Lが目安と言われています。のどが渇いてなくても水分を補給することが大切です。特に食事が減っている人はしっかりと補給しましょう。



— 豆知識 —

どのような種類のお酒であっても、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分をビールなどで補給しようとする考え方は誤りです。アルコールにより一旦吸収した水分も、それ以上の水分がその後に尿で失われてしまいます。

ある調査では、自立した生活を送っている65歳以上の人の約2割が、自覚症状のない「隠れ脱水」だったという結果が出ています。のどの渇きを感じていなくても、季節を問わず脱水症は起こります。脱水症の原因は高温・多湿だけではなく、風邪やインフルエンザなどの感染症や下痢・嘔吐などでも起こるため、1年を通して、適切な水分補給を習慣にしましょう。



司法書士大串法光事務所

相続・遺言・登記
成年後見・法律相談

基山町宮浦155（京町JAスタンド交差点南側）

TEL 0942-92-6722

【月～金】8:30～18:30 【土日】電話予約で休日や時間外でもご相談に応じます。

☆相談は無料です。お気軽にお電話、お立ち寄りください☆