

# 脱水症への注意



## 高齢者が夏に気を付きたい病気は、熱中症や新型コロナウイルス以外に何がありますか？



まずは熱中症にもつながる脱水症に気を付け

ましょう。特に高齢者は隠れ脱水といわれ、症状が出ないことがあるため、小まめな水分補給やエアコンなどで暑さを避けましょう。

服用している薬にも注意が必要で、この脱水から血液の粘度が上昇するところへ、暑さで血管が広がり血流が遅くなると、余計に血液が固まりやすくなり血管を詰まらせ、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な病気



が増えます。睡眠中や起床後2時間以内が多いといわれているので、睡眠前にもある程度水分を取り、適度な温度で睡眠を取りましょう。ま

た、以前紹介した带状疱疹(ほうしん)も夏に増えるようです。やはり免疫を維持するためにも規則的な生活は重要ですね。夏季乱されぬように。



朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん