

# 脱水症 への注意



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

A

まずは熱中症  
にもつながる脱

ましう。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

で暑さを避けましう。

服用していく  
る薬にも注

意が必要で  
す。この脱水

から血液の  
粘度が上昇

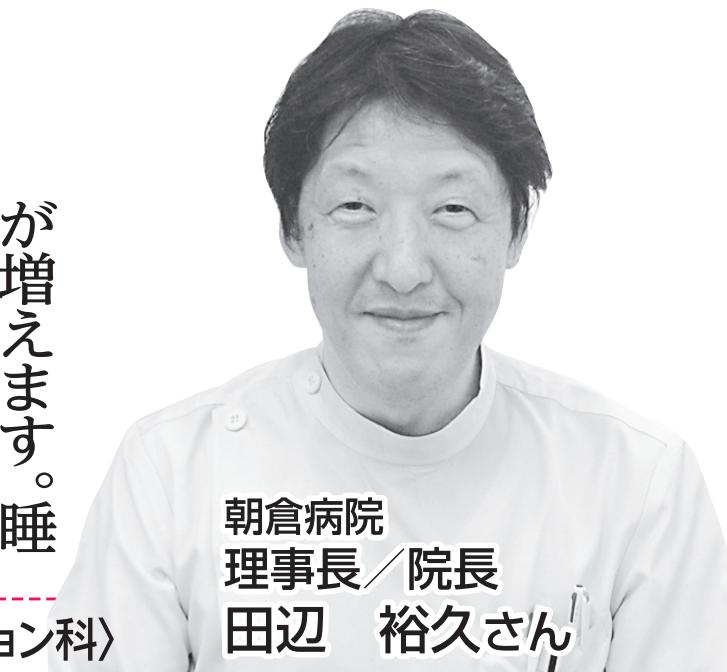
するところ  
へ、暑さで血

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  
り、適度な温  
度で睡眠を取  
りましう。ま

た、以前紹介した帯状疱  
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