

あおぞら通信

☆冬の脱水に注意！

冬に起こる脱水を「かくれ脱水」と言われているのをご存じでしょうか？夏にも注意すべき脱水ですが、冬は空気が乾燥し、湿度も下がるため、水分が奪われやすくなります。

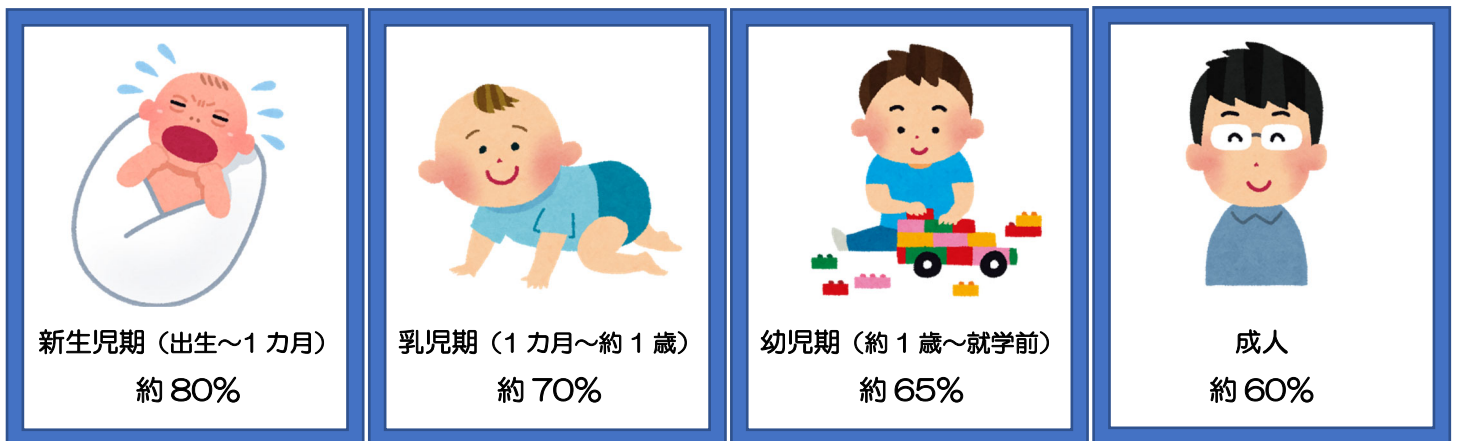
☆冬に多い感染症と脱水

- ノロウイルス
 - ロタウイルス
- } 嘔吐・下痢による水分喪失
- RS ウイルス：高熱による発汗。特に乳児などでは、鼻水による息苦しさと母乳などの水分補給が難しくなり、脱水になりやすい
 - インフルエンザ：高熱と大量の発汗。だるさにより食事がとれず脱水になる

脱水を防ぐことで、回復が早くなる ⇒水分補給が大事

☆子どもと大人の水分量

【各年代の体重あたりの水分量】



子どもは大人に比べ脱水になりやすい！

子どもは大人に比べて水分量が多く、新陳代謝も活発なのでたくさんの水分を必要とします。また、自分で水分補給をすることを伝えられないため、脱水になりやすいです。周囲の大人が気にかけてあげることが必要となります。

【こんな脱水のサインに注意！】

- いつもと比べておしっこの回数が少ない、色が濃い
- くちびるや口の中が乾燥している
- 泣いたときに涙がでない
- おなかの皮膚に張りがなく、しわになっている
- 手足が冷たい
- ぐったりしている
- 嘔吐を繰り返し、水分を与えても吐く
- 水分をとれない

あてはまるものが多いときは
病院を受診しましょう！



☆脱水の対処方法

✓ 脱水かな？とおもったら

こまめな水分補給をこころがける（ジュースはNG。経口補水液やポカリスエットなど）

✓ 嘔吐・下痢が続くとき

① 30分～1時間ほど何も飲まずに様子を見る。

落ち着いてきたら経口補水液などを一口ずつから開始する。

② 水分が摂れるようになってきたら、おかゆやスープ、うどん、パンなど消化によいものを食べる

✓ 発熱のとき

こまめな水分補給・過ごしやすい環境を作る

（部屋の湿度・温度調整・換気をする・衣服を調整する・氷枕を使用する など）

☆あおぞらからのお知らせ ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

【あおぞらでは以下の点に留意して診察を行っております。】

- ・診察室や待合スペースをこまめに換気し、消毒を行っております。
- ・発熱の方と発熱のない方の待合いを分けております。
- ・待合スペースのイスの間隔を開け、他者と距離を保てるようにしています

*新型コロナウイルス予防ため、できるだけマスクを着用し来院していただくようお願いいたします。

*発熱のある患者様は事前受付でお申し出ください