

# 『脱水症について紹介致します。』

汗ばむ季節です。この季節は、こまめな水分補給が欠かせません。

人体の約6割は水分なので、水分が不足すると、さまざまな健康トラブルの要因となります。けれども、現代人は生活環境や生活習慣によって、慢性的な水不足になりがちです。水分摂取を控えると、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まるので要注意です。

## ◆高齢者が脱水になりやすい理由

- ・ 身体の水分量が減る
- ・ 喉の渇きの感覚機能「口渇中枢」<sup>こうかつちゅうすう</sup>が減退するため、喉の渇きが感じにくくなる
- ・ 食欲不振や、食べ物を飲み込むことが困難になり水分を十分に摂取できない
- ・ 夜間トイレに行くことが億劫となり、意図的に水分摂取を制限してしまう

## 体の潤いチェックシート

次の中で当てはまる項目は幾つありますか？

- エアコンの効いた場所によくいる。
- 濃い味つけの料理を好んで食べている。
- 喉が渇いたときはコーヒーをよく飲む。
- 外出中はトイレが面倒なので水分摂取を控えている。
- ダイエット中なので、水分摂取を控えている。
- 夕飯時はアルコール飲料を食事と一緒に摂取している。
- 入浴後はビールが欠かせない。
- 朝起きるといつも喉がカラカラに渇いている。



あてはまる人は、体内の水分を失いがちなので、こまめに水分補給をする必要があります。通常、私たちの体からは汗や尿、呼吸などによって水分が出ていきますが、エアコンの効いた場所ではいつも以上に水分が奪われてしまいます。また、コーヒーやアルコール飲料は利尿作用があるので、尿量が増えてしまいます。喉が潤ったように感じて、結果的には水分補給にはなりません。

次回はごちそうが増える冬の季節  
肥満度～BMIって何？～についてお話し  
します。



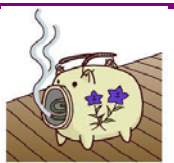
※あくまで目安です。個人差もありますので自己診断はせずに診察、検査を受けることが重要です。

しらにわびょういん  
検査室ニュース

2016年  
6月号  
通巻  
第10号



発行元：白庭病院 検査室  
生駒市白庭台6-10-1  
TEL(0743)70-0022  
年3回発行(2・6・10月)



# 臨床検査室へようこ



臨床検査室では、臨床検査技師が血液や尿などから分析する検体検査と心電図や超音波検査などの生理機能検査を行っています。

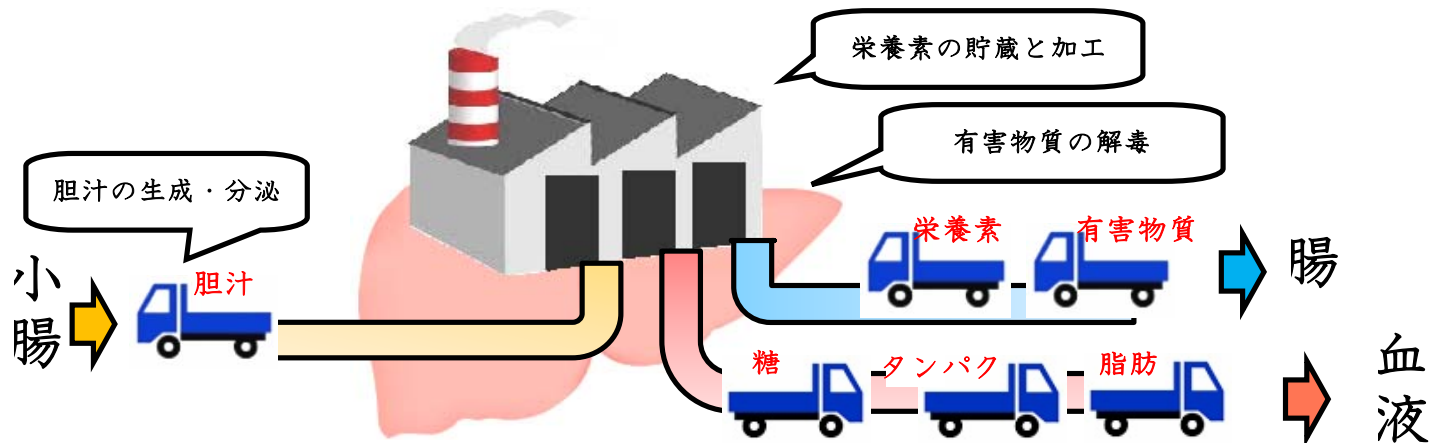
これらの検査は、病状把握や診断に欠かせない

大切な情報ですので精度の高い迅速な報告を心がけています。

- 肝臓は、約1,200gの重さをもつ身体の中で最大の臓器です。丈夫な臓器ですが、病気になっても症状が出にくいことや感染しても気づかないことが多く、「沈黙の臓器」とも言われます。
- 肝臓は、多くの役割を持っておりその役割をはたすため、多くの酸素が必要であり、酸素を運ぶため大量の血液が流れ込みます。肝臓にはたくさんの血管と胆管があり、すみずみの細胞まで届いています。通常、臓器には動脈と静脈の2本の血管が出入りしていますが、肝臓には門脈という3本目の血管が出入りしており、体内の血液の1/4が集まっています。

- ① 肝動脈 酸素を多く含んだ血液を心臓から肝臓へ運ぶ血管
- ② 肝静脈 肝臓でつくられた栄養分や処理されたものを心臓へ運ぶ血管
- ③ 門脈 小腸で取り込まれた栄養素などを肝臓へ運ぶ血管
- ④ 胆管 肝臓でつくられた胆汁が通る管

肝臓は、原料を化学反応によって加工する工場のような役割を担っています。



**代謝** たべものからとった糖・たんぱく質・脂肪を体内で使える形に変えて貯蔵し、必要なときにエネルギーのもととして供給します。

**解毒** アルコールや薬、老廃物などの有害な物質を分解し、からだに影響をおよぼさないように無毒化します。

**胆汁の生成・分泌** 肝臓でつくられた老廃物を流す「胆汁」を生成・分泌します。胆汁は、脂肪の消化吸収を助ける消化液でもあります。

検体検査は、患者さまから直接には見えないところで検査をしていますが、貴重な検体(検査材料)を正確にかつ迅速に検査することで、患者さまの健康維持に貢献しています。

『次回のテーマは腎機能について』