



キーワードは「カサ・ネバ・ダル・フラ」? かくれ脱水の症状とは

冬のかくれ脱水の指標となるのが、「カサ・ネバ・ダル・フラ」という4つの症状です。「カサ・ネバ・ダル・フラ」とは、①皮膚がカサカサしている、②口の中がネバネバしている、③やる気や食欲が低下してダルい、④めまいや立ちくらみでフラフラする—こうした状態を簡略化した表現です。これらのサインが見られたら脱水症を疑いましょう。また、これ以外にも目安となる症状はあります。

*** 下記のうち、2つ以上当てはまる場合は要注意!!**

- ✓ 手の甲をつねるとなかなか元の状態に戻らない
- ✓ 口の中が乾燥していて食べ物が飲み込みにくい
- ✓ 舌の赤みが強い
- ✓ 手足が冷たくなっている
- ✓ 靴下のゴムの跡が脱いだあと10分以上残る
- ✓ 爪を押したあと黄色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- ✓ 下痢や嘔吐をしている

カサカサ

ダルい

ネバネバ

フラフラ



今日から実践できる! かくれ脱水予防法



STEP 1 室内の乾燥を和らげる

まず、湿度計を置く、湿度の表示される加湿器（空気清浄器）を置くなどして、室内の湿度を知るところから始めましょう。最適と言われる50～60%前後の湿度をキープするためには、加湿器を使用しつつ、適度に換気をすることで外気の湿気を取り込むのが有効です。加湿器をお持ちでない場合でも・・・

- ①水を張ったバケツにタオルをかける（半分ほど水につけておく）
- ②洗濯物や濡れタオルを室内にかける（濡れタオルはバスタオル2枚程度）
- ③霧吹きを使う（ルームスプレー・消臭スプレー・リネン用スプレー等も含む）
- ④観葉植物を室内で育てる
- ⑤入浴後浴室の扉を開ける



といった方法で室内を加湿することができます。また、近年エコの観点から照明をLEDに変える動きが盛んですが、LEDは発熱量が少ないため、室内の乾燥を和らげる効果も期待できます。



STEP 2 不感蒸泄を減らす

不感蒸泄の80%は皮膚・粘膜からなので、肌の露出が多いほど蒸散量も増えていきます。室内で暖房を効かせて薄着で過ごすよりも、暖房を適度に使いながら厚着をするウォームピズを意識しましょう。また、残る20%は呼吸からの蒸散なので、口呼吸ではなく鼻呼吸を心掛けると良いとされています。



STEP 3 適切に水分を摂る

こまめな水分補給は必須です。1日3食のタイミングに加え、たとえば、起床時・食間の10時と15時・入浴時・就寝時など意識的に回数を増やしましょう。ただし、利尿作用がある飲み物はお勧めできません。また食事では、ほうれん草や小松菜など水分・ミネラルが豊富な緑黄色野菜を積極的に摂りましょう。



日常的にかくれ脱水と隣り合わせなのが、子どもと65歳以上の高齢者とされています。医療・介護従事者である私たちが一緒になって気を付けていく、そして日頃からよく観察し、サインを見逃さないことが大切です。



冬の疑問を解決! /

みかんを食べすぎると肌が黄色くなるって本当?!

「こたつにみかん」という言葉もあるほど、冬には欠かせない存在となっている「みかん」。美味しくてついつい食べすぎてしまいがちですが、食べすぎると肌が黄色くなると言われた、あるいは、実際に肌が黄色くなった気がする、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。実はこれ、本当なんです。この現象には「柑皮症（かんびしょう）」というれっきとした病名がついています。皮膚がみかんのような色味になることから、このような名前がついています。



— どうして肌が黄色くなるの? —

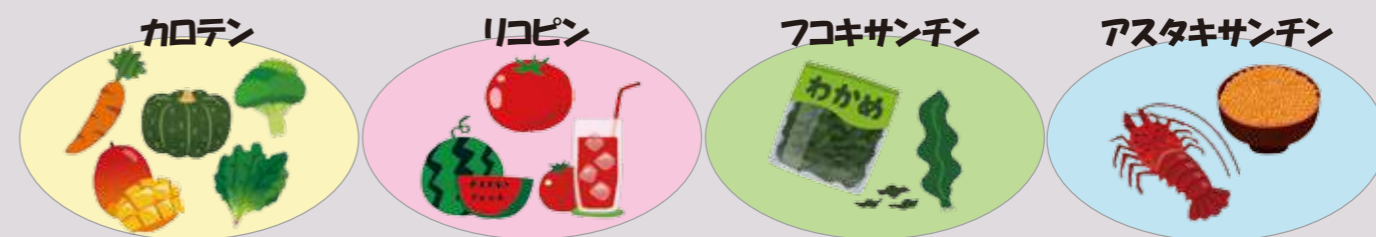
みかんに含まれるカロテノイド色素（カロテン）の過剰摂取が原因です。ビタミンCが黄色に関係しているのではと考えてしまいがちですが、ビタミンCは無色透明であり、黄色い色素の正体はカロテンにあります。カロテンとは植物に含まれる黄色～橙色の色素で、体内の必要性に応じてビタミンAに変化します。脂に溶けやすく、脂肪細胞に溜まる性質を持ちます。よって、摂れば摂るほど、過剰分が体内に蓄積され→血中カロテン値が上がり→皮膚に色素が沈着し→黄色くなる、というわけです。

— 柑皮症になりやすいのはどんな人? —

カロテンは脂溶性のため、高脂血症や脂質異常症があると、血中カロテン値が上がりやすく色素沈着も起こりやすくなります。また、肝機能が十分に発達していない子どもや、弱まってきている高齢者においても、肝臓でのカロテンからビタミンAへの転換が上手く行われず、血中カロテン値の上昇および色素沈着が起こりやすいということがあります。また、脂肪の量やホルモンの関係で、男性よりも女性の方がなりやすい傾向にあるとされています。

— 柑皮症になる食べ物はみかんだけ? —

カロテノイド群、具体的にはカロテン・リコピン・フコキサンチン・アスタキサンチンなどを含む食べ物は全て過剰摂取で柑皮症になる可能性があります。また、カロテノイド含有の野菜ジュースやサプリメントも同様です。



— 柑皮症に治療は必要? —

肌が黄色くなること以外に症状が出ることはなく、また、カロテノイドの過剰摂取をやめれば自然と治るため、特に治療は必要ありません。ちなみに、みかんの場合、一日あたりの適量は2～3個とされています。

また、同じく肌が黄色くなる現象に「黄疸（おうだん）」がありますが、これは肝臓の病気が原因で発現するものですので、治療が必要になります。柑皮症と黄疸の見分け方は、白目の部分が黄色いかどうかです。白目も黄色であれば黄疸、白目が白いままなら柑皮症となります。黄疸は新生児に多い現象ですが、大人にも出る場合があるので油断は禁物です。



★ソフィアメディ(株) 公式facebookページのご案内★

ソフィアメディでは、お客様そして在宅医療に携わる方々への情報発信の場として、facebookページを運営しております。業界情報などのお役立ち情報から社員による日々のトピックまで掲載しており、ソフィらしい明るく和やかな社風を感じていただけたらと思います。ぜひ一度アクセスしてみてください!!

ソフィアメディ(株)公式facebookページはこちら <http://www.facebook.com/sophiamedi>

