



今年6月の梅雨明けは、平年より22日早く、気象庁が統計を始めた1951年以降初めてだそうです。お忘れでしょうか？桜の開花も今年は早かったですね。

さて、当院では歯科治療時における全身状態を把握するために、有病者や中高年齢の方には血圧、脈拍、さらに動脈酸素飽和度を計測し健康管理を推進しています。必要な場合にはかかりつけ医師と連携して治療方針を決めることとなります。ご理解をお願いいたします！

バイタルサイン

血圧測定

心臓は、ポンプのように縮んだりひろがったりして血液を体の隅々まで送り続けます。血圧とは血管内の圧力です。心臓から流れる血液が血管を押す力と考えてよいでしょう。血圧は体のすべての血管にあります。普通は動脈の上腕動脈の圧力を意味します。手首の橈骨動脈で測定する血圧計もあります。



血圧の高さは心臓が血液を押す力（心拍出量）と血管の抵抗で決まります。血管の弾力性も血圧に関係し、動脈硬化が進むと収縮期血圧は高くなり、拡張期血圧は低くなります。血液の性状もいくらか影響します。高血圧は狭心症、心筋梗塞、心不全、脳血管疾患の原因になります。高血圧に比べると低血圧はあまり問題視されていませんが、心、肺、ホルモン疾患などの病気が隠れている場合もあります。

正常値は収縮期血圧120～129mmHg 拡張期血圧80～84mmHg

また診療室血圧と名称もついている通り、緊張のために病院や診療室で測ると家庭より高い数値が出やすいといわれています。

脈拍

人間の脈拍は生まれたての赤ちゃんの頃が最も早く、成人するころには安静時60～70回/分くらいになり、更に年齢が上がるにつれゆっくりと遅くなっていきます。運動やトレーニングを続けている人の中には、脈拍数の遅い方もいます。血圧と同じく、緊張すると値は高く変動します。脈が100前後は頻脈で頻脈性不整脈や甲状腺機能亢進症を疑う場合もあります。

動脈酸素飽和度測定

赤い光の受光センサーが拍動する指の動脈の血流を感知し、心臓から全身に運ばれる血液の中に酸素がどのくらい含まれているか%で測定した値です。加齢や労作時により変動します。96～99%が標準値とされ、90%以下の場合には肺や心臓の病気で酸素を体内に取り込む力が落ちている場合があります。



夏季の水分補給！！体調が悪い時は身体の渴きを考える

我々の身体を廻っている体液の浸透圧はナトリウム（塩分）やマグネシウム、カリウム、カルシウム、糖質などにより一定に保たれています。排泄や発汗により体重の1%でも水分が失われると血液の濃度（浸透圧）が高くなり自然に喉の渴きを感じます。そこで水分補給すれば濃度は保たれて、のどの渴きも和らぎます。

1日に体内外で出入りする水分は食事も含めると2500ml。飲み水としての必要摂取量は1200ml。こまめに水分補給をする理由は1回の水分摂取で胃が吸収出来る量は200ml程度からです。のどが渴いてガブガブ飲んでもそれ以上は体内に吸収されずトイレに行くだけ。寝起きと食事3回、就寝前の計5回でも1000mlと足りません。飲み物の種類はお水、麦茶、牛乳、コーヒー、ジュースでもO 温度もお好みでよろしいです。

適度に運動したり野外で活動し発汗した後にはアイソトニック飲料、スポーツドリンクが適。体液との浸透圧が近くゆっくりと吸収されます やたらに冷たくしたり飲みやすく糖質が含まれていたり注意しよう！

では渴きを感じても水分補給しなかったり、またはお酒ばかり飲んでいたら身体はどうなるのか？足りない水分は細胞の中から絞り出すことになり、脳、胃腸、筋肉から順に水分が奪われてゆきます

脳 ポーっとする 集中力低下 手のこわばり 痙攣 頭痛（二日酔いは脱水の症状なのですよ！）胃腸 食欲低下 消化不良 腹痛 下痢 便秘 筋肉 筋肉痛 筋肉力の低下

こうした症状は脱水症のサイン。ハイポトニック飲料OS-1などの塩分が含まれたいわゆる補水液の摂取が必要です。浸透圧が低めでもナトリウムの電解質が急速に水分の吸収を促します。熱中症とは暑さが原因の脱水症をいいます。熱を避けて冷たい補水液で体内からも冷却しましょう。

簡易脱水チェック方法

手の甲や舌を確認しよう！

血圧低下し意識がなくなれば命の危険も。

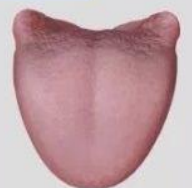
手の甲の皮膚を軽くつまみ上げて離して下さい。

正常な状態だとすぐに戻りますが、脱水を起こすとしばらく戻りません。また、舌は白っぽくなります。

ハンカチーフサイン



舌の状態



補水液を作ってみよう！



子供さんも、飲みやすい補水液です

材料：水 1000ml 砂糖 40g 塩 3g

作り方：水、砂糖、塩を計り混ぜ合わせる。

レモン果汁を入れると飲みやすくなります！

亀の井歯科