

## こまめにコップ1杯の水を



おしっこが近くて、夜中に何度も目が覚める。「センセ。眠れない。認知症になりそう」と騒がしいのは、63歳のU子さん。なーに、少しくらい眠れなくても、すぐに認知症にならない。

そのU子さん。約2週間前に、朝方に10分くらい、左手がしびれて力が入らないという「一過性脳虚血発作」を起こした。再発すれば、脳梗塞になる。血液検査では、血液が少しドロドロしている。サラサラにする薬をのみ、水分を十分に摂らなければならぬ。その時、「睡眠中、脱水になりやすい。だから、朝方に脳梗塞が多い」と付け加えたのが悪かったか。寝る

## 脱水予防

前に、たっぷり水を飲んでた。

もともと、ひとは年を取るだけで脱水になりやすい。口渇中枢の働きが弱くなり、喉の渇きを感じにくくなる。だから、意識して、こまめに水分を補給しなければならぬ。平均で1日に、体重1キログラム当たり40ミリの水分が必要だ。体重60キログラムのひとなら、2・4リットルの水分が要る。食事で摂る分を引いて、1日に約1・4リットルの水分を摂らなければならぬ。

もちろん、水分なら何でも良いワケがない。ビールなど、もつてのほか。どうしても色付きでないとかメというひとは、お茶でも麦茶なら良い。カフェインを含むも

## カフェイン入りは避けて

のは利尿作用があり、水分補給には適さない。水道の水で良いのだ。起床時、食後、食間、入浴前などで計7回、コップ1杯約200ミリの水を飲めば、全部で1・4リットルになる。

でも、「おしっこが近くなるから、夜は一切水を飲まない」という危ないひともいる。いっぽう、寝る前の水で不眠に悩むひともいる。「寝る前より、目覚めたら水を喉が渴いていたら、必ず飲む」と、意識したこまめな指導が必要だ。ワッシーも、まだ医者として未熟である。

(石黒修三 しいしくろクリニック  
・脳神経外科専門医、金沢市在住)