



加地薬局かわら版

No.177



脱水症に注意

温度が上がるこの季節、汗をかいたら水分補給していますか？

水分不足になると脱水症を起こしてしまいます。脱水症とはどのようなものなのでしょうか？

なぜ脱水症は起こるのか

ヒトの身体は、成人で6割が水分とミネラル、タンパク質で構成された体液（血液、リンパ液、唾液、粘液、消化液、尿など）で成り立っています。

体液は、生命活動に欠かせないものです。何らかの要因により、この体液が失われた状態が脱水症です。脱水症を起こすと酸素や栄養素が体内に行き渡らなかったり、老廃物を排出できなかったり、体温をうまく調整できなくなったりします。重度の脱水症は命にかかわることがあります。

脱水症の原因

体調不良であまり食事がとれない時、暑い時の汗・乾燥、スポーツ時、嘔吐・発熱・発汗時・下痢時、慢性呼吸器疾患（気道からの分泌が増えるため）、糖尿病（高血糖による多尿）、脳血管障害や認知症（水分摂取が少なくなることがある）

脱水症の症状は？



状態	症状
軽度	めまい・ふらつき・口の中の渇き
中等度	頭痛・悪心・口の中の強い渇き・唾液や尿量の減少
高度	意識障害・けいれん・昏睡・錯覚・幻覚など

※軽度でも症状が出たらすぐに水分補給をして下さい。

脱水症を予防するには？

脱水は十分予防できます。予防の要は水分補給とミネラル補給です。

水分補給

こまめに水分をとることが大切です。

特に就寝前・起床後すぐ、入浴前後、運動前後、運動中、飲酒後は必ずとりましょう。

喉の渇きを感じる前にとりましょう。汗、尿以外にも皮膚や呼吸からもたくさん水分は排出されます。



ミネラル補給


水分だけ補給していると自発的脱水を起こすことがあります。

大量の発汗時、下痢時、嘔吐時は、水分とともにミネラル補給が大切です。

ミネラル補給としては、市販のイオン飲料、経口補水液があります。

1リットルの水に小さじ半分の食塩と大さじ4杯の砂糖を加えた物も、熱中症予防の水分補給として使えます。ただし、高血圧や糖尿病などの持病のある方は、主治医の指示をあおぎましょう。



 高齢者や小児では脱水症を起こしていても自覚が持てないことがあります。
周りの人が気をつけて見てあげて下さい。

加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>
QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。
携帯版 URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

