

水分不足に注意!

～脱水症予防＝熱中症予防～




西城支所地域振興室 主任保健師

大前弥生

人間の体は、成人で6割が体液から成っています。(お年寄りでは5割、新生児では7〜8割と、年齢によって変化がみられます)。体液とは、血液・リンパ液・唾液・粘液・消化液・尿など、人間の身体が生命活動を行う上で欠かすことのできないものです。この体液が失われた状態を「脱水症」といいます。では脱水症になりやすい状況はどんな時でしょうか？次のような時には特に注意が必要です。

こんな方は注意!

- ▼体調不良であまり食事が食べられないとき
水分は飲料だけでなく、食事からも体内に取り込まれています。
- ▼暑いとき
汗で多くの水分が奪われます。
- ▼嘔吐・下痢・発熱・発汗の症状の方
水分が多く体外に排出されます。
- ▼慢性呼吸器疾患の病気の方
気道からの分泌物が増えるため水分が多く失われます。
- ▼糖尿病の方
高血糖により多尿になり、水分不足がおこりやすくなります。
- ▼脳血管障害や認知症状の方
意識障害や認知障害があると水分を摂取する量が少なくなります。



脱水症の初期症状

脱水症の初期症状は次のとおりです。早めに気づき、水分補給をするなどの対策をとりましょう。

- ① 足がつつたり、頭痛が現れる。
- ② なんとなく見た感じで元気がない。
- ③ めまいや立ちくらみ、少しフラフラしているように見える。
- ④ 汗はかいていないように見えるが、首筋などを触ると少しべたべたしている。

夏の水分補給について

暑い季節になりました。水分を上手に補給し、元気に過ごしましょう。

■ 日常の水分補給

普通の水を飲みましょう。1日の必要量は成人で約1.5リットルです。コップ1杯程度の量の水を、1日に8回を目安に、こまめに分けて補給しましょう。例えば①起床時②朝食③10時ごろ④昼食⑤15時ごろ⑥夕食⑦入浴前後⑧就寝前が目安です。

普通の食事をしていれば、必要な塩分を取れているので、わざわざ塩分を補給する必要はありません。

■ 軽く汗をかいたとき

水かスポーツ飲料を飲みましょう。スポーツ飲料はカロリーや塩分濃度が高いので、飲み過ぎないように注意しましょう。

■ たくさん汗をかいたとき

経口補水液を飲みましょう。炎天下での仕事などでたくさん汗をかくと、水分・塩分が急速に不足し、急性の脱水症・熱中症になります。そうになると、塩分なども不足しているので、水だけでは体調は改善されません。スポーツ飲料は塩分などのほかにアミノ酸を含むため、体内への吸収が遅くなります。経口補水液は、水に塩と砂糖(ブドウ糖)を加えた飲み物で、体液に近い成分でできています。