

「脱水に気をつけましょう！」

全国的に気温の高い日が続いています。8月以降も仕事や運動をする時に注意してほしいのが“脱水”です。

今回は体調管理に重要な“脱水”についてお話したいと思います。

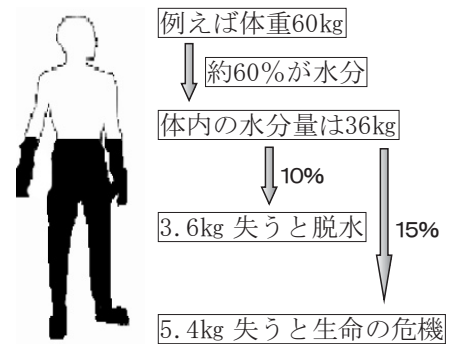
脱水は、摂取する水分よりも失う水分が多い場合に起こります。

- 例えば
- ・風邪や発熱
 - ・嘔吐・下痢
 - ・暑さや運動をしてたくさん汗をかいたときなど

体から急激に水分や塩分が失われたときに脱水は起こりやすくなります。私たちの体は、その約60%が水分によって構成されています。体内の水分を10%失うと脱水による様々な症状が現れ、15%失うと生命が危険な状態になります。

例えば、体重が60kgの方だと図に示したようになります。脱水は特に高齢者によくみられます。のどの渇きを感じる機能が加齢により低下するため、高齢者自身が脱水状態になっていることに気づかないことがあります。

また、赤ちゃんなどの乳幼児では、約80%以上が水分なので脱水状態に陥りやすく注意が必要です。



脱水状態のサイン

- ・口の渇き
- ・頭痛、めまい
- ・吐き気
- ・皮膚の乾燥
- ・体温の上昇
- ・おしっこの回数（量）が減る
- ・倦怠感

脱水時の応急措置

- ・風通りのよい涼しい室内または木陰に移動させましょう
- ・衣服を緩め風通しを良くしましょう
- ・冷たいタオルなどを使って、体を拭いたり首の周りや脇の下を冷やしたり、うちわなどであおぎながら体を冷やすようにしましょう
- ・意識障害がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう

普段から水分を摂るようにしましょう

成人の1日に必要な水分量は約2.5リットルです。食品に含まれる水分で1リットルぐらいは補給できます。したがって1.5リットル程度を飲み物で補っていく必要があります。普段から水分不足・脱水を予防するために、外出の際は水筒やペットボトルなどを持ち歩くようにして、こまめに水分を摂るようにしましょう。

※腎臓病や心臓病で治療中の方など水分摂取の制限がある方は、主治医の指示に従ってください。

水はゆっくりと飲みましょう

のどが渇いたからといって、一気に飲むと体に負担がかかってしまいます。始めにコップ1杯程度飲み、少し時間をあけてまだのどが渇くようなら、また飲むようにしましょう。

大量の汗をかくと、水分だけではなく汗と一緒にナトリウム、カリウムなどのミネラル（電解質）も不足します。市販のスポーツ飲料は、ミネラルや糖分が含まれており、水よりも早く吸収されますが、糖分がたくさんはいるので飲みすぎには注意しましょう。