

脱水について

今年も、高温多湿の夏を迎えようとしています。そのような季節に“脱水”を予防することは、猛暑を乗り切るためにとても大切なことです。

脱水とは、身体の水分が不足することです。水分が不足すると、身体の隅々まで血液が循環しなくなり、身体がだるい、ボーっとする、頭痛、めまいがするなどの脱水症を起こします。また、水分が不足すると汗をかきにくくなりますので、暑くても体温が下がりにくくなり、熱中症に陥りやすくなります。

脱水症は、軽い症状であれば水分を補給することで回復できますので、水分不足に早い段階で気づくことが大切です。水分が不足すると、のどの渇きを感じる、尿量が減る、体重が減る、血圧が下がるといった変化が現れます。お子さんやご年配の方は、のどの渇きを自覚しにくく、しばしば脱水に気づくのが遅れます。1日の排尿回数や1回あたりの尿量の減少、朝と夕で1kg（体重の1～2%）以上の体重の減少、日頃に比べ血圧が低いといった変化が見られたら要注意です。水分補給は、一日中こまめに行うことが大切です。食事のたびにコップ1杯、間食の時に1杯、寝る前にも1杯の補給を心がけましょう。そして、一日に5、6回程度、十分な量の排尿があることが理想的です。また、コーヒーや緑茶はカフェインが豊富で利尿作用があるため、水分の補給には不向きです。カフェインの量が少ない玄米茶や麦茶がよいでしょう。汗を多くかく日は、スポーツ飲料も組み合わせることをお勧めしますが、糖尿病をお持ちの方は血糖値が乱れる可能性がありますので、カロリーが少ないものを時間をかけて摂取しましょう。そのほか、高血圧や心臓病の持病をお持ちで、利尿作用のあるお薬を飲んでいる方は、脱水に特に注意が必要です。かかりつけの医師とよく相談して、お薬の調整をしていただきましょう。

脱水のサイン

尿量の減少

体重の減少

血圧の低下



水分補給



脱水の改善

尿量の増加

体重の復位

血圧の回復



～高齢者の脱水について～

人間の体の60%は水分で作られており、体を維持することに必要で、不足すると命に関わることもあります。特に高齢者は「加齢により体内の水分量が減少する」「のどの渇きを感じなくなる」「トイレに何回も行く事への不安」等様々な原因で脱水症を起こしやすいことがわかっています。

脱水を予防するには、のどが渇く前から水分をとる習慣を身につけることが大切で、高齢者や小さいお子さんがいらっしゃるご家庭では水分をこまめに少しずつ飲むようにサポートしてあげるとよいですね。




暑さや
のどの渇きを感じづらい

汗をあまりかかない



水分が不足しがち

運動中や就寝中、入浴中は水分が多く失われますから、その前後のタイミングで意識的に水分補給を行うと更に効果的です。摂取に適した水分にどのような物を選ぶかも重要になります。ムセ等があり水分がスムーズに摂取できない方はトロミをつけて飲みやすくし、すすんで水分摂取ができるように好みや体調に合わせて暑い季節を乗り切りましょう。

種別	水・お茶	スポーツドリンク	経口補水液
商品名	水 麦茶 	アクエリアス ポカリスエット 	アクアソリタ（塩分少） OS-1（塩分多） 
用途	日常の水分補給として	夏バテや激しいスポーツ後の補給として	脱水症の応急処置として（嘔吐・下痢・過度な発汗）
特徴	手軽に飲める	糖分が多く含まれる カロリーが高い 体内の水分バランスに近い	スポーツドリンクよりも糖分が少なく、塩分・カリウムなど2倍以上含まれており吸収が早い。
注意点		糖質が多く含まれる	塩分が多く含まれるものが多く日常的に飲む時は注意が必要

※糖尿病・心臓病・腎臓病をお持ちの方は
特に1日のエネルギー量・塩分・水分量に注意し制限を超えないように気をつけましょう！！