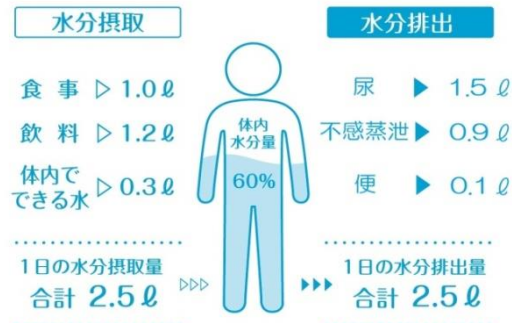




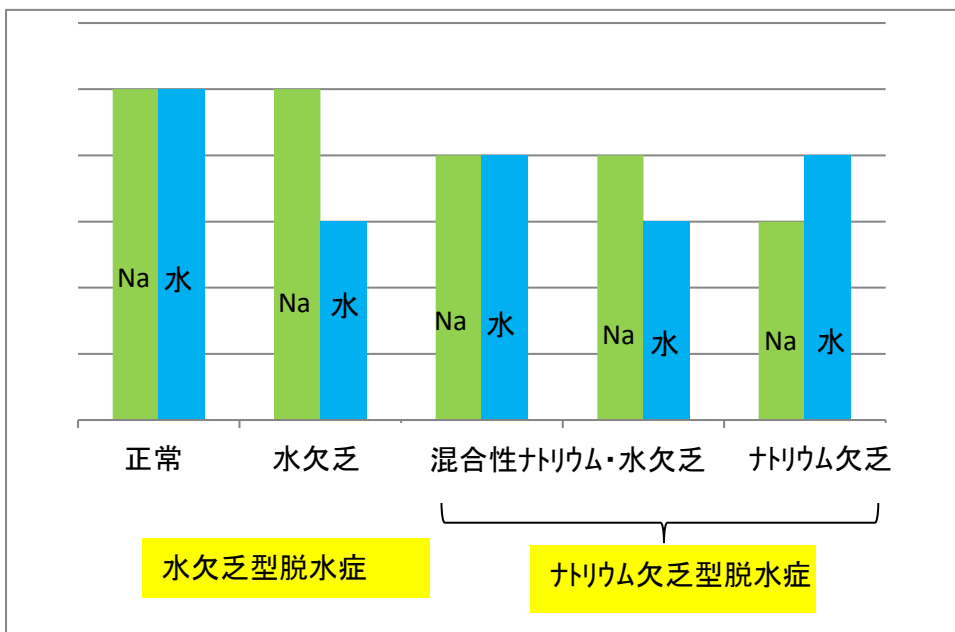
脱水症とは？

脱水とは、体液が失われ必要な水分と電解質が不足している状態です。生命維持に欠かせない水分は体重に対し1～2%程度の減少でも軽度の脱水症状(軽い下痢、嘔吐、微熱)が現れるため、健康を維持するためには体の水分量を一定に保つ必要があります。



脱水の種類

脱水は、水分とナトリウムの不足の程度により、水欠乏型、ナトリウム欠乏型に分類されます。



- 水欠乏型脱水**…病気で食事が摂れない状態が続いたり、真夏の炎天下で汗をたくさんかいた時など、体内のナトリウムより水分が多く失われた状態。
 主な症状：発熱、激しい口渴
 発症しやすい人：自分で水分補給ができない乳幼児、高齢者
- ナトリウム欠乏型脱水**…下痢や嘔吐などにより水分よりもナトリウムが多く失われた状態。
 主な症状：初期症状は大きな症状なし、進行すると全身倦怠感
 発症しやすい人：激しい嘔吐、水溶性の下痢、多量の汗をかいた人

脱水症の程度と症状



脱水症のピークは年2回

脱水症は暑い季節に起こるというイメージかもしれませんが、脱水は年2回注意しなければなりません。第一のピークは春から夏にかけてです。高温多湿の状態でも脱水になる危険性があります。第二のピークは秋から冬にかけてです。気温が低く乾燥していると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行します。これらの感染症からくる下痢や嘔吐などで体液が失われると脱水症になりやすいのです。

～予防方法～

- ・空調を利用し高温多湿の環境を避ける。
 - ・栄養バランスの整った食事を食べ、規則正しい生活をして体力を維持する。(炎天下で大量の汗をかいたときは例外ですが、通常の生活であれば食事で塩分はおおよそ補給できます)
 - ・水分をこまめにとる(飲み物から約1L/日)
- 朝昼夕の食事時、起床時、間食時(2回)、お風呂上がりにコップ1杯約150mlくらいが目安です

※水分量は年齢、体格によって異なります。

注意

スポーツドリンクの飲みすぎに注意！！

スポーツドリンクは水に比べて電解質や糖質が多く含まれますが、経口補水液に比べて電解質が少なく糖質が多くなっています！よって下記の通り悪循環に陥る可能性があります。

症状があり心配な場合は勝手に判断せず、医療機関を受診してください。

	経口補水液	スポーツドリンク
炭水化(ブドウ糖%)	2.5	6～10
ナトリウム (mEq/L)	50	23

