

ハロ-通信



2020. 夏

毎年多くの人の命を奪う熱中症。その背景には**脱水症**が潜んでいます。

脱水症とは？



何らかの原因で体液（水を主成分としナトリウムやカリウムなどを含む液体）が不足した状態。原因としては水分の摂取不足・下痢や嘔吐・発熱・発汗などによる体液の喪失過多など。





脱水症になるとどうなるの？

全身に十分血液が巡らなくなり、臓器の機能が低下。また、**食欲不振や頭痛、全身の倦怠感などの原因にもなります。**さらに体内の塩分やカリウムなどのミネラルが失われることで足がつったり、しびれがおこったりすることもあります。放っておくと汗や尿の量が減少して体温が高くなり熱中症へと移行していきます。**脱水症は進行するまで症状が出にくい**ことが特徴。脱水症になりかけているのに、本人や周囲が気付かないため有効な対策がとれていない状態を **かくれ脱水** と言います。

★ かくれ脱水チェックポイント ★



脱水症かな？！と思ったら・・・誰でもできるチェック方法です。

- ① 手の甲をつまんでみる → 皮膚がつままれた形から3秒以上戻らない 
- ② 親指の爪を押してみる → 色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる 
- ③ 舌の表面が乾いている → 脱水状態になると口の中のツバが減少する 
- ④ 手足が冷たい → 脱水になると血液が重要な臓器に集まるため、手足には行かず冷たくなる 

脱水症の予防ポイント



水



麦茶

① 十分な水分と電解質を補給する

1日あたり1.2ℓを目安にのどが渇く前からこまめに水分補給を！
一度に大量の水を摂取すると体内の電解質バランスが崩れ、体調不良を引き起こします。
コップ一杯の水（120～150 ml）を8回くらいに分けて摂取しましょう。



② 日常の水分補給には水や麦茶がおすすめ！

利尿作用があるカフェインを含む飲み物（コーヒー・緑茶など）は注意して下さい。
また、アルコールも飲んだ量以上に尿としてカラダから水分が出ていくので注意が必要です！

（スポーツドリンク）：塩分よりも糖分の量が多め。日頃からちゃんと食事を摂っている人が軽く運動をして汗をかく程度ならスポーツドリンクで十分です。ただしスポーツドリンクばかり飲んで糖分の取りすぎにならないよう注意！



（経口補水液）：スポーツドリンクに比べると塩分が多め。多量に汗をかく場合や脱水状態が心配される場合、下痢やおう吐などの症状が出た時など、脱水症状を補正するのに効果があります。経口補水液は飲む点滴のようなものです。



● 家庭でも簡単な経口補水液をつくることもできます ●

～ 簡易型経口補水液の作り方 ～



レモン汁などを適量入
れると飲み
やすくなり
ます

★ ご注意ください ★

- ・ 作ったその日のうちに飲みきること！
- ・ 夏場に大量の汗などからナトリウムを多く失う場合にする。
- ・ 自分で作る簡易型経口補水液ではカリウムを殆ど摂取できませんし、炭水化物の含量が高くなっています。嘔吐や下痢などの症状が出ている場合は市販の経口補水液を飲むほうがよいでしょう。

腎臓病や高血圧など、塩分制限を受けている場合は医師・薬剤師に必ず確認してから使用しましょう。

<健康サポート薬局> 若水ハロ一薬局

新居浜市若水町1-7-16 TEL31-1850 FAX31-1849

- ☆ 決めよう！ 利用する「かかりつけ薬局」を一つ決めよう
- ☆ 探そう！ 何でも相談できる「かかりつけ薬剤師」を探そう
- ☆ 活用しよう！ あなたの健康をサポートします

