

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

## 脱水症について

体内に入ってくる水分量と体外へ出ていく水分量が一定に保たれることで体液のバランスが維持されています。このバランスが崩れて、体液量が減少したときに脱水症が起こります。不足した水分量が体重の3%以上になった状態を「脱水症」といいます。高齢者は発汗などにより体内の水分が失われても、のどが渇いていることを自覚しにくく、水分摂取が遅れがちになるので、若者に比べて早く脱水症を起こしやすく、注意が必要です。



### 1日に必要な水の量は？

成人の身体から1日に出る水分量は約2.5Lです。1日に出る量と同じ、2.5Lを飲食物から補給する必要があります。平均的な食事では約1.0~1.5L水分を摂取できるので、

残りの1~1.5Lを飲料水から摂る必要があります。

### 脱水症の症状

脱水症の症状は、軽度ではめまいやふらつき、中等度では頭痛や悪心、高度では意識障害やけいれんがおきます。また、中等度以上では汗や尿の量が減少して、体温が高くなります。特に高齢者は、脱水状態の時間や程度が進むと重症化しやすいので、少しでも早期に脱水状態を発見することが大切です。以下の症状が複数認められる時にはあきらかな水分不足が考えられますので注意が必要です。

◆ 口の中や周りが乾燥している

口がスムーズに動かせない(話せない、食べられない)

◆ 尿量が減った、便秘がちである

尿の回数が減り、尿の色が濃い

◆ 疲れやすい、脱力、立ちくらみがある

食欲がない、めまいがする

◆ 意識障害がある

なんとなく元気がない、ぐったりしていて反応が鈍い



## ★水分補給のポイント

日常生活での水分補給の時には、

### 水

日常の水分補給には水が最適です。常温の水は胃や腸への負担が少ないために、常温の水を少しずつ飲むことが理想的です。



過度な発汗、軽度～中等度の脱水時には、

### 経口補水液

体内に吸収されやすいようナトリウムやカリウムなどの電解質と糖質のバランスが考えられたもの。スポーツドリンクよりも電解質が多く糖濃度は低い。



### 脱水は予防する事が大切です！！

スポーツドリンクや経口補水液を摂ることは水、お茶に比べて電解質や糖分を含んでいるので、腸管での水分吸収が高まります。

しかし、塩分(ナトリウム)、糖質が多く入っていることもあり飲み過ぎには注意です。

水、カフェインレスのお茶も利用して効率的に水分補給をしましょう。

※糖質、塩分の制限をうけている方は医師または薬剤師に相談して下さい。



## ★水分補給のタイミング

### ■ のどが渇く前に

軽い脱水症状になってしまうと、人はのどの渇きを感じにくくなります。気がついた時に少しずつ、こまめに水分補給をすることが大切です。スポーツをする前、汗をかく前に飲みましょう。

### ■ 入浴前後、起床時

入浴時は実感しやすいかもしれませんが、睡眠中にも私たちの体は汗をかくことによって水分を消費しています。入浴前後、起床時には忘れずに水分補給をしましょう。コップ1杯程度の水が目安です。

### ■ 飲酒時

アルコールは利尿作用があるので、摂った水分よりも多い量が体から出されてしまいます。水分補給をしたいときお酒は避けましょう。お酒を飲むときは、同量の水を飲むようにしましょう。

#### 参考

<https://www.tyojiyu.or.jp/net/byouki/rounensei/dassui.html>

[https://www.ajinomoto.co.jp/nutricare/useful/keikouhosui\\_list/](https://www.ajinomoto.co.jp/nutricare/useful/keikouhosui_list/)

健康長寿ネット

味の素 経口補水療法

文責 ことぶき薬局実習生 杉田