

# いそファミ通信

7月号



今月のテーマは脱水症についてです。

真夏の炎天下の熱い日差しの中で、長時間の庭仕事や外での作業、激しい運動を続けている時、お酒の席で長時間アルコールを摂り続けている時など、しばらくすると急激にのどが渇きます。皆さんも一度はご経験あるのではないのでしょうか？

こののどが渇くということは体が水分を欲しているということです。すぐに水分を摂ることが出来れば気分が悪くなったりしても比較的軽い程度で済みますが、なかなか水分を摂らずにいると意識が朦朧としてきて最悪の場合失神したりすることもあります。このような体内の水分量が不足する状態、これを脱水と言います。

脱水には、血液中の電解質が不足している**低張性脱水**と、単に水分が不足している**高張性脱水**の2つの症状があります。

**低張性脱水**：簡単にいえば塩分不足のことを言います。水分の喪失以上に電解質の喪失が著しい状態で、体液喪失に対し水のみを補充し続けることで容易に陥ってしまいます。初期には自覚症状があまりありませんが、進行すると全身倦怠感や眠気がみられ、手足は冷たく脈拍が弱くなります。

**高張性脱水**：発汗の亢進、水分摂取の極端な低下などにより、もっぱら水分が不足した状態です。自分で水分摂取のできない乳幼児や、介護を必要とする高齢者の方に多く、発熱や激しい口の渇きを訴え始め、ひどくなると意識が遠のき精神障害が起こることもあります。

## 治療

脱水症状の程度が軽いものであれば、水分といっても水ではなく電解質を含んだスポーツドリンクなどの水分を補給し安静にしていれば、しばらくすると問題ない状態まで回復します。

しかし、乳幼児の脱水には、スポーツドリンクではナトリウム濃度が低いため、**低ナトリウム血症**から**水中毒**を惹起する危険性があるので、経口補水液を使用すると良いでしょう。全身の倦怠感や頭痛や吐き気を引き起こすほど程度がひどい場合は、極力医療機関での治療を受けるようにしましょう。

脱水予防という意味では、野菜ジュースなどの栄養バランスの取れた水分を摂るのが理想的です。他にも味噌汁などは血液とほぼ塩分濃度が同一のため、発汗による塩分減少を補うには便利です。カリウムの補給には果物などを利用することで脱水を予防しやすくなります。

スポーツドリンクは糖分が多い為、普段から飲みすぎると血糖値が上がってしまいます。野菜ジュースなど、バランスの取れた栄養を摂ることで、抵抗力を付け健康的な体を作ることが一番の予防になります。

**！！こんな症状には要注意！！** 代表的な脱水症状をあげてみました。

- ・ノドの渇きを強く感じる
- ・尿の量が減った
- ・夏でもワキの下が乾燥している
- ・便秘しがちである
- ・皮膚がカサカサしてきた
- ・口のなかが渇く
- ・立ちくらみがある
- ・ツメを押したときの白化がみられない
- ・食欲が低下してきた
- ・目が落ちくぼんできた
- ・泣いているのに涙がでない（乳児の場合）
- ・頭痛・めまいがする
- ・強い脱力感がある
- ・意識がもうろうとしてきた

こんな症状がでてきた場合は、医療機関を受診してください。