

脱水症に気をつけよう

～手作り飲料で夏を乗り切ろう～

講師 内科



★脱水症って何？・・・健康維持に必要な水分や塩分の量が不足している状態

脱水症とは、体の中の水分と塩分（ナトリウムやカリウムなどの電解質）が減少している状態のこと。水分が不足する「水分欠乏型脱水」と塩

分が不足する。

「Na 欠乏型脱水」に大別されますが、高齢者など多くの人に起こる脱水症は、水分と塩分両方が欠乏した「混合性脱水」です。

★特に高齢者は脱水症になる事が多いと聞くが、なぜ？・・・補給と排出のバランスが崩れやすいから

- 加齢に伴って、体液（体内の総水分量）を貯めておく筋肉の量が減るため、体の中に体液を蓄えにくくなっている。
- 加齢によって腎臓の機能が低下し、老廃物を排泄するために多くの水分（尿）が必要になる。
- 食事の量が減ってきて、摂取する水分量や塩分量が減る。
- 失禁などを心配して水分摂取を控える。
- のどの渇きを感じにくくなるので、水分や塩分の補給が不十分になる。

★脱水症の症状は？・・・軽度から重度まで症状は様々で、全身に現れる。

軽度脱水	中等度脱水	重度脱水
ほとんど自覚が無い場合もある。 症状：めまい、ふらつき、口の中の渇き、大量の汗、ぼんやりする、吐き気、食欲不振など	体調が優れないなど、多少の自覚症状はある。 症状：頭痛、尿量の減少、口の中の粘つき、嘔吐、汗の減少、動きが鈍くなる、イライラする、情緒不安定など	命にも関わらかねない危険な状態。 症状：意識がもうろうとしてくる、けいれん、昏睡状態、幻覚や錯覚、呼吸困難など

★脱水症になった時の対処法は？・・・経口補水液で水分や塩分を補給して、必要に応じて病院へ

まずは経口補水液で水分や塩分を補給しましょう。体に負担をかけないようにゆっくり飲むことが大切です。軽症なら、これで回復します。ちなみに、経口補水液は簡単に作ることが出来ます。言動がおかしかったり、意識が無い場合は、すぐに救急車を呼んで病院に行きましょう。

★脱水症を予防するために気をつけることは？・・・定期的に水分を補給する

体から出ていく水分と体に入る水分の量の差は1ℓなので、この1ℓは飲み水で補給する為には日常生活の中で水分を摂る時間を決めるのがお勧めです。起床時、朝食時、昼食時、夕食時、入浴前、就寝前など、都合の良い時間を決めて、毎回コップ1杯（約200cc）程度の水分を取るようにしましょう。



脱水症 ウソ、ホント

① いつも緑茶をたっぷり飲んでいるから、脱水症とは無縁 → ウソ

カフェインを含むお茶やコーヒー、アルコールは利尿作用があるので、体内の水分を外に出してしまい、水分の補給にはなりません。

水分補給として飲むなら、麦茶などのカフェインを含まないお茶や経口補水液にしましょう。

② 水だけ飲んでいても、脱水症は改善されない → ホント

水分と塩分の両方が大量に失われている脱水症の場合、塩分がほとんど入っていない水やお茶を飲むと、体液が薄められてしまいます。そうすると、体液の濃度を保とうと水分(尿)が排泄され、さらに水分と塩分が減ってしまい、脱水症は改善されないというわけです。脱水症の時は水よりも、塩分と糖分を適度に含まれた経口補水液を飲むことが重要です。

③ 冬は脱水症の心配をしなくてよい → ウソ

呼吸をするだけでも水分は排出されるし、尿や便によっても水分は体外に出ていきます。しかし、冬は夏と違って「汗をかいた」と感じる事が少ないため、水分補給を怠って脱水症になることがあります。水分が失われると体液が濃くなり、ドロドロの状態に。結果、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす場合もあります。脱水症は、夏場だけで無く1年を通して気をつけたい症状なのです。

★飲みきりサイズ★500ml 経口補水液



材料
水 500ml
砂糖 20g
塩 1.5g
レモン汁 1/2個くらい
(砂糖 1g…4kcal)



ペットボトル 500ml
サイズを用意します



水をいれます



レモン汁を絞ります。
※ポッカレモンも可
果汁は好みで加減してください



砂糖+塩にレモン汁を
入れます



よく溶かします



ペットボトルに入れ
冷蔵庫保管します

砂糖の量を1/2量と2種類の味を
比較しました。
砂糖20gの方が飲みやすいという
感想が多かったです(´▽`)|

