

脱水について

よく誤解されるのですが、脱水症とは単なる水の不足ではありません。

水と何が不足したら脱水になる？→ズバリそれは電解質！

電解質とは体内の水分量やpHのバランスを保ち、神経伝達や筋肉の運動に深くかかわり、生命の維持に不可欠な働きをしています。



電解質の種類

ナトリウム (Na) …体内の水分調節に関わる

カリウム (K) …神経伝達や筋肉の運動に関わる

カルシウム (Ca) …骨や歯の形成に関わる

クロール (Cl) …大部分はナトリウムと共に存在しており、水分やpHの調節に関わる

電解質が失われたらどうなる？

電解質は体内の水分やpHの調節、神経伝達・筋肉の運動に深くかかわっている

そのため、電解質が失われると……足のつり・しびれ・脱力感が出現する



水分と電解質が失われて脱水症がおきる

脱水症の症状

軽度…見た目にはわからない・のどが渇いたり尿量が少なくなる (冬に多くなるかくれ脱水)

中等度以上…だるさ・頭痛・嘔吐・めまい・痰を出すのが困難になったりする

血圧や臓器の血流低下の出現

高度…意識消失・けいれん

脱水症を甘く見てはいけません！

進行するまで気づきにくい「脱水症」。放置すると重度に進展するだけでなく**血栓**ができやすく、**脳梗塞**や**心筋梗塞**リスクも高まります。



脱水症を予防していくために、日常生活で心がけることを知っておきましょう

暑さを避ける服装になる

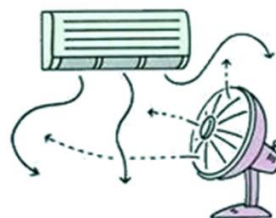
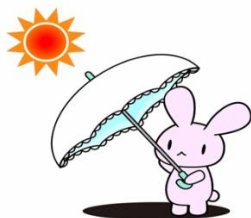
服の素材は**木綿**・**絹**・**化学繊維**（ポリエステル等）のものが吸水性・速乾性にすぐれているのでおすすめ。

黒い色は避け、**白や白に近い淡い色のもの**を。ダボダボした服、**大きめの服**

首に直射日光を当てないよう襟つきの服。スカーフやストールでも OK

地面からの照り返しを受けないようサンダルよりスニーカーを。**帽子**や**日傘**も忘れずに！

室内では**高温多湿に注意**→**エアコン**・**クーラー**・**扇風機**をうまく使っていきましょう。



食事以外でも水分を！

お茶・水でもいいのですが……熱中症を予防する一番効果的な飲み物は**経口補水液**です。

水分補給のポイント

- 起きたとき
- スポーツの前後
- 入浴の前後
- 寝る前



水分不足になるのを防ぐために上記4つのタイミングでは、特に気を付けて水分補給しましょう。

一度にたくさん飲むのではなく、**こまめに補給**することが大切です。

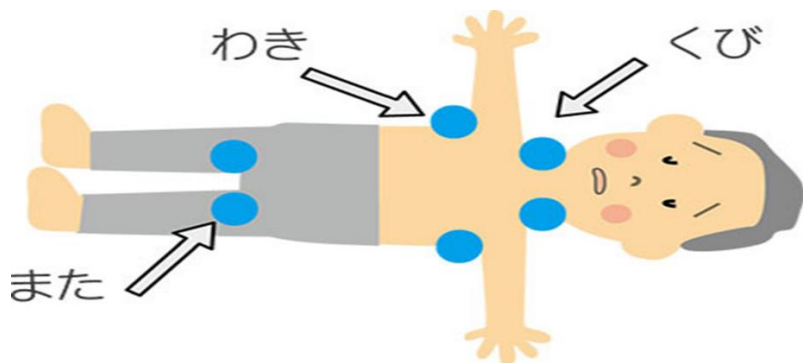
脱水になってしまったら…

まずは水分補給をしましょう!!

あれば経口補水液や食塩水、なければお茶や水を少量づつ摂取しましょう。

体温の上昇がみられれば、下げる処置を行いましょう

→股間や腋下の大きな血管が有るところを冷やすと効果的です



こんな時はすぐ救急車!

電解質異常の症状(足のつり・しびれ・脱力感)・意識障害・けいれん



まだまだ残暑が厳しい時期ですが、夏でも冬でも脱水症になる危険があります。
自分も家族も脱水症にならないように気を付けていきましょう!

