

# 脱水症状にご注意下さい！

本格的な夏のシーズンが到来します。

ビールが美味しい季節ですが、アルコールには利尿作用があります。飲み過ぎによる脱水症状にはご注意ください！

## 【脱水とは？】

脱水とは、身体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって体内の水分が減り、正常値(成人では体重の約60%)以下に減少した状態のことを言います。

## 【脱水症状の原因】

- \* **水分の摂取不足**  
→喉の渇きの感受性が低下し、水分を摂取しないことで起こります。
- \* **発汗・不感蒸泄の増加**  
→発熱や高温下に長時間さらされることで起こります。
- \* **消化液の喪失**  
→下痢や嘔吐により体内の消化液が喪失することで起こります。
- \* **その他の疾患**  
→特定の疾患により、脱水症状を引き起こす場合もあります。

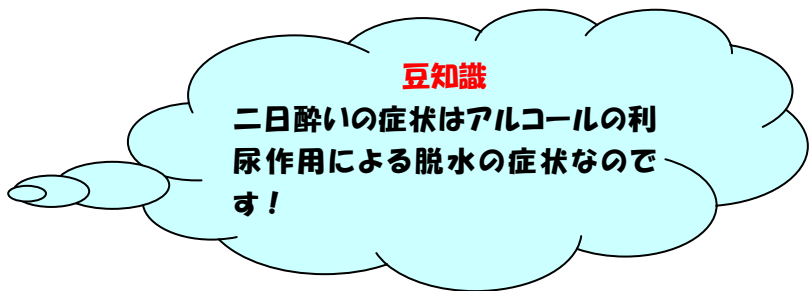


## 【脱水症の症状】

- \* 喉の渇き・唇の乾燥・尿量の減少
- \* 頭痛・全身倦怠感・食欲不振・眩暈・嘔気・嘔吐
- \* 意識混濁・昏睡

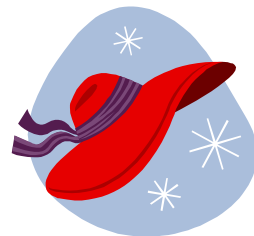
## 【脱水症の改善方法】

- \* **とにかく水分補給！**  
→普通の水を摂取するだけでも良いですが、理想的な水分は体液に近い濃度の電解質が含まれているものです。これは水分の補給及び電解質の補正により脱水症状の早期改善を促します。少量の塩を加えた食塩水(水の分量の0.9%程度)もしくはスポーツドリンクが適しています。



## 【脱水症状の予防】

- \* **水分を小まめに摂取しましょう！**  
→喉が乾く前に摂取することを心がけましょう。
- \* **外出時には帽子・日傘を準備しましょう！**  
→外気温や直射日光による体温上昇や急激な発汗を防止しましょう。
- \* **下痢や2日酔いの時には水分を積極的に補給しましょう！**  
→すでに身体は脱水気味です。体内の水分と電解質の補正に努めましょう。



## 【意識が無い人に遭遇したら】

脱水症状や熱中症で意識が無い人に遭遇したら、涼しい場所に移動させ、身体を冷やしつつ、横にしましょう。意識がある場合には水分摂取を促しますが、意識が無い時に水を与えることは誤嚥する可能性があるため危険です。すぐに救急車を呼ぶようにしましょう！



健康管理センター 便り 8月号