



かくれ脱水



今年も節電や猛暑で厳しい夏になることが予想されますが、例年通り熱中症に充分注意が必要です。その中でも最近テレビで取り上げられているのが、今回のテーマである「かくれ脱水」です。脱水症の正しい知識と対処法を知ることが、熱中症予防の第一歩となります。

かくれ脱水とは？

脱水症の特徴は進行するまで症状が出にくいことです。その為、脱水症になっていることに気付かず数日が経過し、命の危険を伴う状態になり初めて気付くというケースが多くあります。このように、脱水症に気付かず有効な対策がとられていない状態を「かくれ脱水」と言います。



脱水症になりやすい状況とは？

炎天下・発熱・下痢・嘔吐・運動による発汗などで体の中の水分や電解質（塩分・カリウムなど）が奪われ、脱水症を起こします。

脱水症にはどんな症状があるのでしょうか？

症状と一言と言っても体内の「水分が不足している」のか、「塩分が不足している」のかで症状に違いが出てきます。

水分が不足している場合（高張性脱水症）

口が渇く・尿が少ない・衰弱感・倦怠感・舌が乾燥する・脚がつる・夏でも脇の下が乾燥している・便秘しがちである・皮膚がかさかさしている・爪を押した時の白化が見られない・食欲低下・目がくぼんできた・意識がもうろうとする・頭痛・めまい・泣いているのに涙が出ない（乳児の場合）

塩分が不足している場合（低張性脱水症）

口は渇かない・尿量はあまり減らない・倦怠感・立ちくらみ・嘔吐・ケイレン・低血圧・意識障害



脱水症を予防しましょう！

予防の為にも外出時だけではなく自宅での環境も工夫しましょう

*室内でも温度と湿度管理を

体感に頼らず温度計・湿度計にて管理を行い、室温 28℃以下、湿度 70%以下を目安に調整しましょう

*エアコン、扇風機・換気扇の活用

室内の空気を効率良く循環させる為にも扇風機や換気扇を上手く活用しましょう

*窓からの直射日光を避ける

よしず・すだれ・カーテンなどで、直射日光を遮るようにしましょう

*涼しい服装・涼しい場所・保冷剤の利用

体温を上げ過ぎないように工夫してみましょう

*水分補給をしっかりと

こまめに冷たい水分を補給します。大量の汗をかいた時には塩分も忘れずに補給しましょう

