

栄養だより 夏の脱水対策 vol.4

脱水とは…??

★体内の水分は、主に「水」と「塩分」でできています。



<脱水症状>

- ・微熱
- ・体重減少
- ・口渇感
- ・尿や発汗の減少

体内の水分率は年齢と共に割合が減少します。体内の水分は、「体温調節」「栄養素や酸素の運搬」「老廃物を運び出す」働きを持っています。体内の水分が失われると上の項目のような症状がみられます。脱水とは、「水」の不足だけではなく「塩分」も同時に失われた状態を言います。

子供と高齢者は特に脱水に要注意！！

子供の脱水ポイント

★子供が脱水になりやすい理由

1 子供は大人よりも基礎代謝が高い

子供の体内水分量は約80%。成人と比べ水分量が多いですが、子供は大人よりも基礎代謝が圧倒的に高いため、大人と同じ量の水分を摂取していても、脱水になってしまいます。

2 体温調節機能が未熟

子供の腎臓の機能はまだ発達していません。体内の水分の喪失を防ぐためには、腎臓で水分や電解質を再吸収する必要がありますが、腎機能が未発達だと水分や電解質が失われて脱水症に陥りやすくなります。

高齢者の脱水ポイント

★高齢者が脱水になりやすい理由

1 体内水分率が低い

高齢者は水分を溜めるタンクが少ないため、高齢者の体内水分量は約50%と低めです。

2 食事量の低下

食事量の低下で食事からの水分の摂取量も減少します。

3 口渇感覚の低下

高齢者は口渇感覚が鈍い為脱水になっていても気づかない場合があるので、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。

水分補給のポイント

水分補給を行なうタイミングは、「**のどが渇く前**」が理想的！！
症状によって補給する飲料水を選択しましょう。

日常生活・健康時



軽い運動・入浴



熱中症・発熱 下痢・嘔吐



Q. スポーツドリンクと経口補水液は何が違うの??

A. 一般的にスポーツドリンクは、経口補水液よりも電荷質濃度が低く、糖質濃度が高くなっています。通常の水分補給であれば、スポーツドリンクでも十分ですが、下痢や嘔吐、発熱、激しい発汗などで脱水状態になりやすいときや、脱水状態になってしまったときは経口補水液が適しています。

Q. 糖尿病や高血圧の人が飲んでも大丈夫??

A. 糖尿病、高血圧の人でも脱水症状になった場合は、脱水症の治療を優先するべきです。脱水症が改善されたら飲むのをやめましょう。また、脱水症を予防するために飲むことは控えましょう。

注意

- ① 経口補水液を使うのは、脱水症になってから医師に診てもらったまでのつなぎの期間です。迅速に経口補水液を飲んでダメージを減らすことが目的です。
- ② 経口補水液はまず1本（500ml）飲むことを優先します。2本目を飲むまでに、必ず医師の判断をあおぐことが大切です。
- ③ 経口補水液を飲んでよくなっても、脱水症になったことと、経口補水液を飲んだことを必ず医師に早めに伝えましょう。

脱水症の発見方法

いずれかに該当したら、脱水症かもしれません。
この時に体調不良がみられたら、医療機関に受診した方が良いでしょう。

握手を試してみる

→冷たければ疑わしい
脱水状態になると、血液は重要な臓器に集まります。そのため、手足には血液がいかず、冷たくなります。



高齢者のわきの下を確認する

→乾いていたら疑わしい
通常、高齢者のわきの下は、汗による潤いがあります。脱水状態になると、汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。



親指の爪の先を押してみる

→赤みが戻るのが遅ければ疑わしい
指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。
2秒以内に戻ればOK!



皮膚をつまんでみる

→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら疑わしい
皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性があります。2秒以内に戻ればOK!
が、脱水状態では水分が減り、弾力性も減ります。



舌を見せてもらう

→乾いていたら疑わしい
脱水状態になると口の中のつばが減ってきます。舌の表面も乾いてきます。



ちょっとおかしいなと感じたら、チェックしてみましよう!!

