



## 6月 脱水と水分補給



### ★脱水症とは？

身体の機能を保持するために重要な役割を担っている体液は、体外に出る・体内に補給する水分量・塩分量が同じ位の時に、ちょうど良いバランスを保っています。しかし、発汗、発熱や下痢などの体調不良によって体内の水分が失われてしまうと必要な水分量と塩分量が十分でなくなり、脱水症を引き起こします。

### ★症状

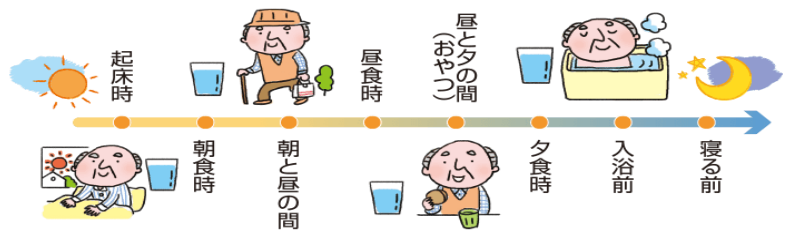
表 1

脱水の度合い (体重に対する不足水分量)	主な症状
2%以下	喉の渇き
3~9%	口の中が乾く 涙が減る おしっこの量が明らかに減る 元気がない、もしくは興奮状態
10%以上	ぐったりする(周りに興味を示さなくなり、刺激しても反応が鈍くなる。抱きつく元気もなくなる) 皮膚のハリがなくなる 眼が落ちくぼむ 手足が冷たくなり、青白くなる

### ★予防の為に？



3食きちんと食事が摂れていれば、約1000mLの水分が摂る事ができます。これは1日に必要な水分量の約半分です。食事以外にも1日7~8回こまめに水分を摂る事が大切です。



### ★かくれ脱水に注意★

脱水症は進行するまで症状が出にくいのが特徴です。かくれ脱水とは脱水症になりかけていることに気づかず、有効な対策がとれていない状態のことを言います。



### 高齢者の「かくれ脱水」



夏の目安は、「べた」「だる」「ふら」「いた」。ぜひ覚えておきましょう！

首筋などがべたべたしてくる	元気がなく見える	めまいや立ちくらみ、少しふらふらしているように見える	足がったり、頭痛が現れている状態

水分補給だけではなく...

塩分・栄養分の補給、室温を上げない、熱をためない、体温を上げないことも大切です。

乳製品や納豆、鶏肉等の夏バテに効果的な食品を摂りましょう。室内で過ごす場合はクーラー、扇風機、遮光カーテンなどを利用して室温を上げないようにし、外出する場合は、日傘などを活用して日差しを避け、通気性が良く、吸湿性や速乾性のある衣服を着用しましょう。

当てはまる症状があると  
かくれ脱水の可能性も！



### ★ピュアタウン薬局 おすすめ商品

経口補水液 OS-1

ペットボトル 500mL、ゼリー 200g

各 ¥200



電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。感冒による下痢・嘔吐、発熱、過度の発汗時の水分補給に適しており、脱水症状の予防におすすめの商品です！