



## 水分補給と脱水症



私たちの身体の6割は水分（体液）です。この体液の量が減ってしまった状態が『脱水症』です。水分（体液）といっても、水だけでなく、ナトリウムイオンやカリウムイオン等の電解質やブドウ糖や尿素等の非電解質が混ざり合ったもので、人が生命活動を維持するのに必要不可欠なものです。

### ●体液について・・・血液・リンパ液・汗・尿・唾液・涙など

体液の量は、新生児が最も多く、成人・高齢になるほどだんだん減量していきます。また年齢や性別（男＞女）、筋肉量や体格についても異なり、とくに体液を貯える場所である「筋肉」が多い人は、体液量が多くなります。

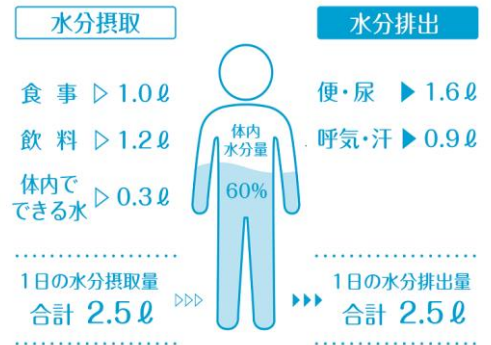
### ●体液の主な3つの働き

①温度調整 ②体内に酸素や栄養素を運び込む ③体内で生じた老廃物を運び出す  
体液が正常に働くことで、体の水分量や電解質の濃度を常に一定に維持する「体の恒常性（ホメオスターシス）」を保っています。



### ●体液のバランス・・・バランスが崩れると脱水症等を起こしてしまいます💧

体液の水分には体外から体内に入る水分（IN）と、体外へ出ていく水分（OUT）があります。その収支は、一定量になるように調整されています。飲み物からとりたい水分量は年齢や疾患、体格等により異なりますが、約1ℓから1.2ℓです。



### ●脱水症には2つのタイプがあります！

- ①主に水分を失っている（高齢者に多い）
  - ・長期にわたる食量や飲水量の低下が主原因
  - ・心拍数が増加し、頻脈・不整脈が起こる。
  - ・汗をかくことができず、微熱がでる。
  - ・脳の血流が不足して、めまいや立ち眩み起きる。
- ②主に塩分（電解質）を失っている（小児や健康は成人に多い）
  - ・熱中症や胃腸炎等による急速な体液喪失が主原因
  - ・こむら返りや足がつることがある



★経口補水液はゆっくり少しずつ飲んでくださいね★

喉の渇きを感じたら、もう脱水は始まっています！！  
経口補水液で、水と塩分を同時補給しましょう★

### ピュアタウン薬局公式 LINE（チャット機能あり）のご紹介

よろしければこちらのQRコードからお友達登録をお願いいたします。  
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。  
LINEでの処方箋受付もご好評いただいております。是非ご利用くださいませ。

