

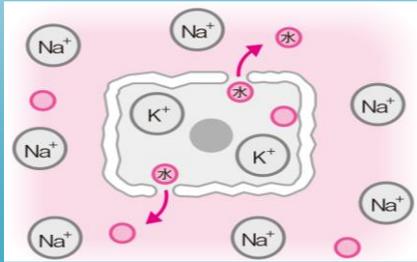


脱水注意報

梅雨が明け、本格的な猛暑が始まりました。暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことがあると思います。大人の体は7割近くが水分です。たった数%の水分が不足しても、のどの渇きをおぼえたり、様々な影響が現れます。そのため、こまめに水分を摂り、脱水予防を行う必要があります。ただし、脱水の原因によっては、水分だけの補給では脱水が改善されないことがあります。

☆脱水の種類と観察のポイント☆

水欠乏性脱水

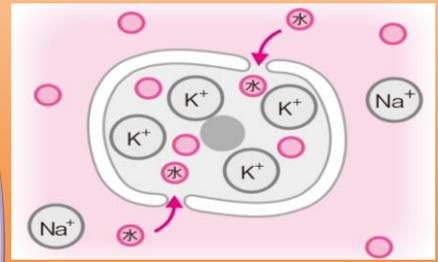


水分摂取が不足したり、大量の汗をかいた時に起こります。のどの渇き、体温上昇、発熱、尿量の低下がみられます。舌や脇の下など、いつもは湿っている場所が乾きます。

混合性脱水

脱水の中では最も頻度が高く、水とナトリウムの両方が不足します。水分のみを補給すると、ナトリウム欠乏性脱水へ移行します。

ナトリウム欠乏性脱水



高温下での作業や激しい運動によって大量の汗をかいた時、嘔吐や下痢の時に起こります。意識障害、嘔吐、頭痛に加え、重症になると昏睡状態に陥ります。尿量はほとんど変化しません。

☆脱水になりやすい人☆

脱水になりやすいのは乳幼児と高齢者です。しかし、のどの渇きを感じにくい、水を飲む量が少ない、トイレに行くのが面倒で水分摂取を控えがちである人、高血圧のために利尿薬を服用している人も注意が必要です。

☆脱水のケアのポイント☆

一般成人の場合、食事を含めて少なくとも1日に2.5L以上の水分を補給する必要があるといわれています。特に、入浴中や就寝中は想像以上に汗をかくため、入浴前後や就寝前、起床時などに水分補給を積極的に行いましょう。ただし、急速な水分摂取はなるべく避け、こまめな水分補給を心がけましょう。水分だけではなく、ナトリウムを含めた電解質も失っている場合は、電解質も速やかに補給する必要がありますので、イオン飲料を摂取しましょう。

