

今月のテーマ

脱水症状

日毎に暑さが増す季節になり、汗をたくさんかいて、喉が渇きやすくなっていませんか？人の体の水分量は成人では体重の約60%、小児では体重の約80%と一定に保たれるよう調節されています。気温が高くなるこの季節は、水分喪失が過剰になったり、水分摂取が不足することにより、脱水症状が起こりやすくなります。

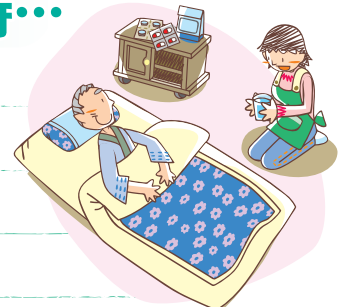
体の中の水分が不足すると…

- 体の各部に酸素や栄養素を運べない
- 不要なものや有害なものを体外に排泄できない
- 体温調節ができなくなる



脱水症状が起こりやすいのはこんな時…

- 風邪などの発熱時
- 熱中症
- 下痢・嘔吐おうと時
- 運動などによる激しい発汗時



脱水症状の例



こうかつ 口渇 口唇の乾燥 尿量の減少 頭痛 (全身) 倦怠感 食欲不振
めまい はきけ 嘔吐おうと 泣いているのに涙が出ていない(小児) など



重症の場合には意識を失うなど、命に関わる場合もありますので、脱水症状が疑われる場合は医師の診察を受けましょう。特に高齢者や幼小児などは重症化しやすく、自覚症状を訴えられない場合がありますので、周囲が注意することも大切です。

脱水症状の時には水？

発汗や嘔吐、下痢などで失われるのは水分だけでなく電解質（ナトリウムやカリウムなど）も含まれています。単に水だけを補給すると、体液が薄まるだけで脱水症状は改善されないの、経口補水液やスポーツドリンク、食塩水（分量の0.9%の塩を混ぜたもの）などをこまめに摂取するとよいでしょう。また10℃前後の冷たいものを選ぶと早く吸収されます（極端に冷たいものや塩分濃度の高いものは避けましょう）。

お年寄りには特に脱水症状に なりやすいので注意が必要です



特に高齢者は水分を蓄えにくくなっているため、脱水状態になりやすいため、気をつけましょう。運動時には喉の渇きを感じなくても、10分おきくらいに水分をとるようにしましょう。



熱中症などが起こりやすい季節です。上手に水分補給して脱水症状を防ぎましょう。

オーエスワン
(経口補水液)

みやこ薬局のおすすめ商品

下痢・嘔吐・発熱の時は
ナトリウム濃度が低いスポーツドリンクよりも、電解質の多い経口補水液をおすすめします。



190円/500ml



140円/200ml



190円/ゼリー200g

(軽度から中等度の脱水状態の時に水・電解質を補給するのに適した食品です)
店舗により一部在庫していない商品もあります。お気軽にお尋ね下さい。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

みやこ薬局 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)
<http://www.miyako-ph.co.jp>

ホームページアドレスが変わりました