



# にじニュース

- 第 54 号 -

2015 年 8 月発行

## テーマ：脱水に気を付けて！

暑い時期がやってきましたね。海や山に楽しい予定も様々と思いますが、暑さ対策も必要になってきます。今回は自宅でも起こしてしまう脱水症と熱中症、その予防（水分補給）についてのお話です。



### 脱水症とは

からだの体液が汗で失われ、その補給ができていない場合に生じます。**水分だけが失われることはなく**、同時に塩分(ナトリウムやカリウム)なども失っています。発熱や気温上昇による過度の発汗、下痢や嘔吐などがあると脱水になりやすくなります。脱水症状が進むと、熱中症のさまざまな症状を誘発します。

### 熱中症とは

気温の高い環境で起こるさまざまなからだの不調のことをいいます。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。



#### 熱中症の分類と対処法

**重症度 度：めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗**

<対処法> 涼しい場所へ移動、安静、水分補給

**重症度 度：頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下**

<対処法> 涼しい場所へ移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分を補給。改善されれば受診の必要なし。水分を自力で摂取できない場合や症状に改善が見られない場合は受診が必要。

**重症度 度：意識障害・けいれん・運動障害**

<対処法> 涼しい場所へ移動、安静、体が熱ければ冷やす。ためらう事なく救急車を要請。

## 脱水症の予防

### ★水ではなく塩分補給も

一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れ体調不良を引き起こすこともあります。水分補給をする時には、**あわせて塩分の補給も行いましょう**。水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、また水や麦茶には、塩や梅干しなどを足して塩分も補給しましょう。緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があるため要注意です。



### ★疾患による脱水症の場合は

乳幼児の嘔吐・下痢には経口補液飲料がよいでしょう。味噌汁などは血液とほぼ塩分濃度同一のため、発汗による塩分減少を補うには便利です。夏バテなどは電解質不足で起こることも多く、食塩補給にスープ類、カリウムの補給には果物などを利用することでコントロールできます。



## 熱中症の予防

### ★涼しい環境と冷却を

室内では無理はしないで、扇風機やクーラーを活用し、適度な気温（26～28℃）湿度を保ちましょう。外出先で体の不調を感じたら、風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内へ。皮膚に水をかけて体を冷やすのもいいでしょう。いかに早く体温を下げることができるかが悪化させないポイントです。



資料提供：沢井製薬