

こもれびTimes 6-7月号

【いまからはじめる、夏の脱水対策】

蒸し暑い日本の夏は、過度の発汗による脱水の危険と隣り合わせです。

なかでも体力の弱いお年寄りや幼児を抱えるご家庭では、いっそうの注意が必要です。今回は、脱水のリスクを回避するためのポイントをご紹介します。

熱中症は屋内での発生が 58%と多いことが分かっています。こまめな水分補給はもちろん、日光が日中ずっと部屋にあたらぬ様な環境作り、部屋着を調節することで、熱中症にならないようにしましょう。

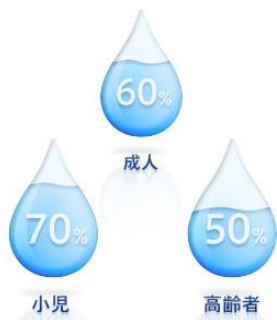
【脱水を予防しましょう】

外出時には帽子や日傘を使いなるべく使用し、服装は通気性の良いものを身につけましょう。親は帽子をかぶっているのに子供は無帽と言う光景を良く目にします。出かける時は、忘れずに。また、電解質を多く含んだ飲料で水分補給を行うことも脱水予防のひとつです。



【お年寄りとお子様は特に注意】

○お年寄りは、体内の水分量が成人の約半分と少ないため、普段より少し多く汗をかいただけでも脱水状態となることがあります。また、水分の摂取量が少ないと、食欲不振が起こりさらに脱水状態を悪化させてしまいます。こまめに水分を補給しましょう。お茶でもいいの？と言われる方がいますが、汗と一緒に塩分も抜けています。発汗時は適度な塩分の入った飲み物を飲むことをお勧めします。



○小さなお子様は、代謝が活発であるため、大人が気づかないうちにたくさんの水分を失っていることがあります。体の水分量は 70%で水分でできていると言っても過言ではありません。成人に比べると発汗機能や腎機能が未熟であり、体温調節機能も発達していないので、水分の減少により脱水がおきやすいのです。

嘔吐が続いたり、泣いても涙が出ていない、皮膚、口、舌が乾燥している、機嫌が悪い、ぼんやりしてい

る、尿の色が非常に濃い場合は、脱水のサインと考えられますので、十分な水分と電解質、栄養を取らせるようにしましょう。

症状が改善しない場合は受診しましょう。

【脱水予防や脱水時に何を飲んだらいいの？】

スポーツドリンク（ポカリスエット、アクエリアス）などは、糖分を含んでいます。糖分は 100mL あたり 3g を超えると体内への水の吸収が悪くなります。従って、スポーツドリンクは薄めて飲むことをお勧めします。

【ポカリスエットの場合】

<材料>

- ポカリスエット 500mL
- ペットボトル容器 1.5L 用
- 塩 1.5g

<作り方>

- ①空の 1.5L の容器にポカリスエット 500mL を入れる
- ②塩 1.5g を入れる
- ③容器がいっぱいになるまで水を入れると出来上がり

【すぐ飲める補水液】



経口補水液 OS-1（大塚製薬）がおすすめです。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。軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。下痢、嘔吐、発熱時の脱水にもおすすめです。

梅雨があげればいよいよ夏本番です。今年の夏も暑いと言われていています。水分をしっかりととり、熱中症にならないように気を付けましょう。

ご注意！

心臓や腎臓の疾患がある場合、医師から水分摂取量を制限するよう指示されていることがあります。そのような場合は、水分摂取が病状の悪化につながる可能性があるため、医師の指示通り水分制限を守る必要があります。