

その常識、間違っている!?

脱水症のホントのはなし

- マスクをしていると脱水症になりやすい?
- 水分補給は緑茶やコーヒーでもいい?
- 高風機に当たれば脱水症にならない?
- 夏バテは脱水症と関係がある?



体の水分不足によって起こる脱水症は、夏になると増える熱中症の原因でもあります。注意すべき点や予防方法について、総合内科専門医の園茂樹先生にお聞きしました。



園茂樹先生

園茂樹先生
 千葉内科小児科医務局長、総合内科専門医、医学博士、1992年日本大学第一内科大学助産師、カナダ国立オンタリオがんセンター客員、厚労中央病院内科部長、千代田県立クリニック院長を経て現職。臨床医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方に定評がある。
 取材協力：ティーベック株式会社

脱水症にまつわる疑問

○ マスクを着用していると脱水状態になりやすい?

マスクの着用によって体に熱がこもりやすくなり、その湯きにも気づきにくくなるため、脱水状態を引き起こしやすいといえます。夏場は熱中症のリスクも高めます。水分補給を心がけましょう。

▲ 水分補給は、緑茶、ウーロン茶、コーヒーなどでも大丈夫?

水分補給の目的なら緑茶、ウーロン茶、コーヒーなどのカフェイン入り飲料でも構いません。(利尿作用を起こしやすいつ感じたら避けてください)。脱水症を急を要する時は経口補水液の摂取を。

× 扇風機などで体温調節すれば脱水状態にならない?

扇風機の風によって汗が蒸発し、体から水分を奪われるので、注意は必要です。特に就寝時は、体に風が直接当たらないようにしましょう。

○ 夏バテと脱水症は関係があるの?

夏バテと脱水症は深く関わり合っています。暑さによる消化吸収がうまくできず、さらに食欲が減少して栄養素や水分の摂取量が不足し、悪循環に陥ります。

体の水分が不足すると 思わぬ病気になることも

成人の体の約6割は水分(体液)です(高齢者は約5割、小児は約75割)。体液は、水と塩分(電解質)が溶びてできたもので、通常は体内で一定量を保つように調節されていますが、大量の汗をかいたり、発熱や下痢などで水分が失われたりして、体液が不足した状態になるのが脱水症です。体は汗をかいて、体温を下げ、一定に保ちます。しかし、暑さで汗が出過ぎて脱水状態になると、体温が上がり、酸素や栄養素が体内に運ばれず、めまいや立ちくらみ、脚がつるなど、熱中症のさまざまな症状を引き起こします。熱中症とは気温や湿度が高い環境で生じる健康障害の総称です。また水分不足により血液がドロドロの状態になると、脳梗塞、心筋梗塞などを誘発する恐れもあります。

特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなっているため注意が必要です。脱水状態になると体重が減少するので、毎日チェックしておきましょう。高血圧や糖尿病の薬には、利尿作用が含まれているものもあるので主治医に確認を。また頻尿をにらして水分を控えがちな人は、専門医に相談して適切な治療を受けましょう。ほかに、小児は体の水分量が多く、代謝が活発で脱水症を起こしやすいため、頻繁に水分補給する必要があります。

脱水症はどうやって予防する?

Check 1

屋内や就寝中も気をつけて

脱水症は進行するまで明確な症状が出てくれないため、脱水症になりかけた状態は「かくれ脱水」と呼ばれています。特に夏は炎天下のみならず、屋内でも知らず知らずのうちに体の水分が不足して起こりやすくなる可能性があります。

予防のためには、のどが渇く前からこまめに水分補給をするのがポイントです。食べものによる水分摂取も大事なので、パンスのとれた食事を心がけましょう。室内環境を整えることも重要です。冷房や扇風機を上手に使って、過湿で過ししましょう。就寝中は汗をかきやすく、脱水状態になりやすいといえます。汗をたくさんかいた時は、進めや梅干しで適度に塩分補給を。

Check 2

水分補給の適切な方法は?

水分補給は1日にコップ1杯程度を6、8回とるのがよいとされています。起床時、入浴前後、運動前後、飲酒後、就寝前は特に忘れず。

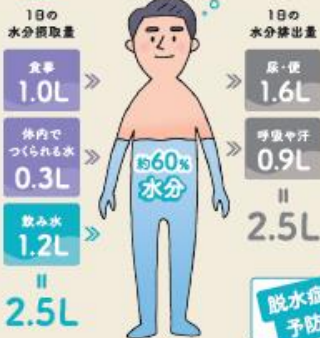
健康な状態なら、水、麦茶はもろもろの飲料でも水分補給になります。緑茶やコーヒーなどのカフェイン入り飲料、アルコール類の利尿作用には個人差があるので、性質に合わない場合は控えましょう。いすゞドリンクも過度な摂取は禁物です。スポーツドリンクの成分はまだまだで、糖質が高いものもあります。脱水状態の時は、体の吸収が早い経口補水液を飲みましょう。体液中に近い比率で水と塩分を補給できます。ただし日常的に飲む必要はありません。

知っておきたい脱水症のサイン

- ▶ 口の中や唇が乾いている
- ▶ 皮膚をつまんだ後に戻らない
- ▶ 爪を押した後に赤みが戻るのが遅い
- ▶ 手足の指先が冷たくなっている
- ▶ 脇の下に汗をかいていない
- ▶ 血圧がいつもより低い
- ▶ 体重が減少した

1日に必要な水分量

1日に必要な水分量は、およそ2.5Lです。



脱水症の予防には

のどが渇く前に、こまめに水分補給することが重要です。高齢者や小児には、声をかけて定期的な摂取を促しましょう。

出典：「健康のため水を飲もう」推進委員会の資料をもとに作成。