

水分補給と脱水症

毎年夏になると連日のように熱中症による健康被害を耳にします。

人間の体では普段の生活でも、1日に2.5Lもの水分が失われていると言われています。

食事や、こまめな水分摂取により、失われた水分をしっかり補給しないと脱水症状を引き起こしやすくなり、熱中症につながってしまいます。

そのために、日ごろから意識して 脱水症対策に取り組むことが大切です。

脱水症とは？

体から水分だけでなく、体に必要な電解質（ナトリウムイオン、カリウムイオン、カルシウムイオン等）も同時に失われた状態のことです。脱水症になると、必要な酸素や栄養を全身に運ぶことが難しくなり、不要になった老廃物を排泄する力も低下します。また、食欲不振や手足のしびれ、足がつるなどの症状が現れる場合もあります。

マスクは「かくれ脱水」のおそれあり!?

夏でもマスクをするのが当たり前になり、熱が体内にこもり、体温が上がりやすくなっています。しかし、マスク内の湿度が高くなる為、のどの渇きを感じにくくなり、水分摂取量が少なくなりがちです。かくれ脱水は、汗をかいていなくても水分摂取量が少なく、知らず知らずのうちに脱水症になってしまっている状態です。早い段階で見つけて脱水症から熱中症へ移行するのを防ぐことが大切です。



かくれ脱水チェック

- 皮膚がかさつき、乾燥している
- 靴下のゴムの跡が 10 分以上残る
- 手の甲をつまむと 3 秒以上跡が残る
- 口の中が粘つく、唾液が少ない
- 口爪を押した後、色が白からピンクに戻るまで 3 秒以上かかる

(ひとつでも当てはまれば疑わしいため注意が必要です！)

今からできる脱水症予防！

一日の中でこまめに水分をとろう！

- ・ 1回に飲む量はコップ1杯程度を目安に。
- ・ 1日7～8回に分けてこまめに飲みましょう。
- ・ のどの渇きを感じる前に飲みましょう。



【おすすめは**ノンカフェイン飲料**】

水、麦茶、ルイボスティー等

カフェインには利尿作用があり、
水分を排出させてしまいます。

脱水かな？と思ったら「経口補水液」を！

経口補水液とは、口から水分と塩分を同時に補うことができる飲料です。
小腸ですばやく吸収されるため、迅速な脱水症の改善が可能です。

- ・ **一気に飲まず、ゆっくり少しずつ！**
→500mlを30分～1時間かけて飲むイメージ
- ・ **塩分を含むので日常的な水分補給に向きません！**
→脱水症であれば「美味しい、甘い」と感じます。
- ・ **症状がおさまれば、飲み続ける必要なし！**



夏野菜を摂って脱水予防！

汗をかくとカリウムも失われます。カリウムは細胞内液に多く含まれ水分を保つ働きがあります。カリウムを多く含むトマトやきゅうり、ズッキーニなどをサラダやスープにして食べるのがおすすめです。



※腎臓に病気がある方は
注意が必要です。