



健康メモ

平成29年5.6月号

脱水対策について

蒸し暑い日本の夏は脱水の危険性が高まります。脱水症を予防することは熱中症を予防するうえでも大切になってきます。中でも体力の弱いお年寄りや幼児を抱えるご家庭では、よりいっそうの注意が必要です。脱水対策の基本は早期発見・早期治療！そこで脱水を回避するため経口補水液をうまく活用する方法をご紹介します。経口補水液とは脱水時に水分と電解質を素早く補給できる飲料です。

* 熱中症の発生メカニズム

体温上昇→発汗→脱水症(体液不足)→発汗ストップ→熱中症

* 脱水症状のサイン(2つ以上あてはまる場合は疑いあり)

血圧が低い・脈拍が速い・体重減少・微熱(37℃)が1日以上続く。尿の回数減少と色が濃くなる
手足が冷たい・舌の赤みが強い・舌に亀裂・口の中の乾燥・感染性腸炎や風邪による下痢・嘔吐・発熱・過度の発汗

* 経口補水療法を行う際のポイント

一気に飲まずにゆっくりと少量ずつ 500mlを1時間程度かけて飲むイメージです

他のものと混ぜない・凍らせない・濃さを変えない(美味しく感じなくても砂糖や氷の追加はやめてください)

咀嚼・嚥下困難な場合はゼリータイプもあります(医師とご相談の上、ご使用ください)

症状が改善しなければ近医に受診し、輸液(点滴)療法に切り替える

ナトリウム・カリウムの摂取制限を受けている方は、かかりつけ医師に必ずご相談ください。

(透析・高血圧・糖尿病・腎病疾患をお持ちの方など)

* 1日当たりの目安量

乳児・・・体重1kgあたり30～50ml 例えば体重5kgの場合150ml～250ml

幼児・・・300～600ml

学童・成人・高齢者・・・500～1000ml

体調不良を起こしやすい梅雨の時期や蒸し暑い夏。上手に体調管理をして元気に乗り切りましょう。