

脱水症の予防と水分補給のポイント



今夏は、コロナの影響で外出時にマスクの着用などで体に負担がかかり、今まで以上に脱水や熱中症に気を付けなければならない厳しい夏になりそうです。脱水がどのようなものか知り、日ごろから予防を心掛けましょう。

脱水症、隠れ脱水とは？

脱水症状とは、体から水分・塩分などの電解質が失われた状態のことです。脱水症状になると、頭痛・めまい・吐き気をはじめとした様々な症状が現れます。

この脱水症になる一歩手前の状態を「かくれ脱水」と呼びます。

自分で水分補給をしない乳幼児、喉の渇きを感じにくい高齢者の方は特に注意が必要です。気づかぬうちになっている場合があります。こまめに水分補給をしてください。

脱水症状をチェック！

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ふだんより喉が渇く | <input type="checkbox"/> 体重が短期間で減った |
| <input type="checkbox"/> 尿の色がふだんより濃い | <input type="checkbox"/> 病気ではないのに微熱がある |

高齢者には以下のような症状があります！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 皮膚がかさつくようになり乾燥が目立つ | <input type="checkbox"/> 口の中が粘りつくようになり、食べ物がパサつく |
| <input type="checkbox"/> 便秘気味、昔よりひどくなった | <input type="checkbox"/> 手の甲をつまんで離すと痕が3秒以上残る |
| <input type="checkbox"/> 足の脛がむくむようになった | <input type="checkbox"/> 尿の回数が減り色が濃くなっている |

※チェック項目が1.2個あった場合は「かくれ脱水」の可能性があるので水分補給をしましょう。

高齢者が脱水症状になりやすい5つの理由

1. 加齢により、体の中に蓄えることができる水分量が少なくなる
2. 腎臓の働きが低下して、水分調節が難しくなる
3. 感覚機能が鈍くなり、喉が渇いたことに気が付きにくくなる
4. 食事量自体が減り、食事から水分や塩分を十分に補給できなくなる
5. トイレに行く回数を減らすために、あまり水分を摂らないようにしてしまう

脱水症にならないための対策

1日の水分摂取量の目安:1~1.5リットル

水分はコップ1杯程度ずつをこまめに摂るようにしましょう。理由は、水分を一気に摂ると尿として排出されてしまうからです。起床ときに1杯、食間に1杯ずつ、入浴前後、就寝前など、飲水タイミングを決めるのもいいですね。

水や白湯がおすすめ

緑茶やコーヒーなどは利尿作用が高い飲み物であり、脱水症対策には適していません。脱水を防ぐためには、水や白湯がおすすめです。冬場は体を冷やさぬよう白湯にするといいでしょう。

ゼリーや果物でも水分補給を

※腎臓・心臓等の疾患治療中の場合は医師の指示に従ってください。