

梅雨がそろそろ終わり暑い夏がやってきます。そこで今号では脱水についてお話したいと思います。糖尿病患者さんは、高血糖が続くとそれを薄めるために血液の水分量が増え、増えた水分量を排出するため脱水を起こしやすくなります。

## 脱水とは、カラダから水と塩分を失うこと

私たちのカラダの半分以上は、水分でできています。この水分は「体液」と呼ばれ、カラダにとって、大切な役割を担っています。

## 体液は主に「水」と「塩分」でできています

体液の働き

① 体温調節

② カラダに必要な栄養素や酸素を運び込む

③ カラダに不要な老廃物を運び出す

## 年齢とともに、体液の割合は減少します

小児  
80%

成人  
60%

高齢者  
50%

※数値は体重あたりの割合



## 体液が失われると、脱水状態に陥ります

現れる症状・・・微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少など

## 1日8回を目安に、こまめに水分補給を

### 摂取頻度ポイント

1日、1回あたり180mlの水分を8回以上摂取



## 年代に応じた水分摂取方法

成人：1日の水分摂取時期の目安にかかわらずに“喉

高血圧

定期的に水分を摂取しましょう

出典：株式会社大塚製薬工場

新渡戸記念中野総合病院 糖尿病療養チーム