



ささえ

第20号

社会医療法人近森会

訪問看護ステーションちかもり

www.chikamori.com

高知県高知市駅前町3-13

〒780-0053

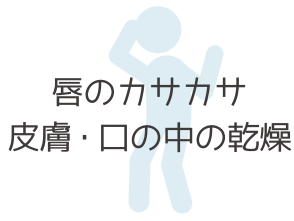
TEL:088-875-8697

NS

坂本の

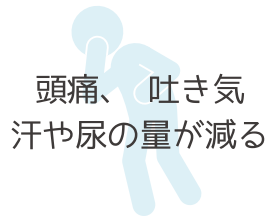
脱水について

私たちの身体は、汗、呼吸、排泄などで1日約2500mlの水分を失っています。身体に入っていく水分が不足し、出ていく水分が多くなってしまうと、身体の体液バランスが崩れ、脱水になってしまいます。脱水症は、夏場だけでなく、身体の水分量が減少しやすいタイミング、たとえば「寝ているとき」「入浴中」「下痢・嘔吐をしたとき」「乾燥する冬場」などがあります。



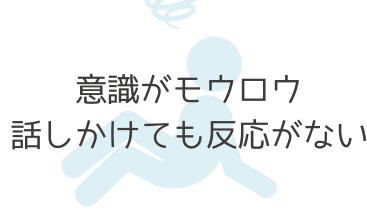
唇のカサカサ
皮膚・口の中の乾燥

軽度



頭痛、吐き気
汗や尿の量が減る

中度



意識がモウロウ
話しかけても反応がない

重度

意識がない場合

無理に水分を補給せずに救急車を呼ぶことをお勧めします。

ひょっとしてかくれ脱水!?

脱水は症状が出にくいことがあります。次のような症状がある場合もかくれ脱水の可能性があるので、日常的に観察してみてください。

頭痛や筋肉痛

舌の色が変わった

食欲低下

指先が冷たい

皮膚にハリがない

こんな人は特に注意

- 高血圧、糖尿病、心臓あるいは腎臓に持病がある
- マンションなど気密性の高い住宅や、建物の最上階に住んでいる

脱水の症状が出たら…

脱水症の症状が顕著に出てしまった場合は、経口補水液での水分補給が優先されますが、すぐに手元にない場合は作ることもできます。

- 1 砂糖 40g(上白糖大さじ4と1/2杯)と食塩 3g(小さじ1/2杯)を湯冷まし1ℓによく溶かす
- 2 かき混ぜて飲みやすい温度にする
- 3 果汁(レモンやグレープフルーツなど)を絞ると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなる

脱水の予防には、食事以外の水分を1日で1000～1500mlは摂取することが推奨されています。こまめに回数に分けて水分補給しましょう。

