つばさだより

No.296
2019年7月

つばさ薬局 多賀城店 ☎022(366)8001
長町店 ☎022(308)5711
船岡店 ☎0224(58)1065
中新田店 ☎0229(64)1888
松島店 ☎022(353)2990
玉川店 ☎022(365)2838
古川店 ☎0229(22)7010
泉店 ☎022(772)1571
若林店 ☎022(289)8777
松陽台店 ☎022(361)9444
上杉店 ☎022(212)1126

梅雨も過ぎいよいよ夏本番の季節ですね。海や山、スポーツ観戦など外に出られる機会も多くなるのではないでしょうか。今回は暑い時期に起こりやすい夏の脱水症状と対策についてのお話です。

脱水の症状と対策

脱水の原因

夏は、気温の上昇とともに体温も上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。その汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることにより脱水症状が起きます。

脱水症とは？

水と電解質(塩分が水に溶けると電解質になります)で構成される体液が汗で失われ、その補給ができない場合に生じます。

脱水症になると、血液の量が減り、血圧が低下します。そうすると必要な栄養素が体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排泄する力も低下します。また、食欲不振などの原因にもなります。

さらに、骨や筋肉から電解質が失われることで、足がつったり、しびれが起こることもあります。脱水症を放っておくと汗が出なくなり、体温が上昇し、熱中症、熱射病へと移行していきます。水分損失率と現れる脱水諸症状の関係は以下のようなものがあります。

水分損失率	症　状　例
1％	大量の汗、喉の渇き
2％	強い乾き、めまい、吐き気、ぼんやりする、食欲減退、尿量減少 ※3％を超えると、汗が出なくなる
4％	全身脱力感、いらいらする、吐き気、感情の不安定
6％	手足のふるえ、ふらつき、頭痛、体温上昇、脈拍・呼吸の上昇
8％	幻覚・呼吸困難、めまい、言語不明瞭、精神錯乱
10～12%	痙攣、失神、興奮状態、不眠
15～17%	皮膚がしなびてくる、飲み込み困難、目の前が暗くなる、排尿痛、聴力損失
18%	皮膚のひび割れ、尿生成の停止
20%	生命の危機、死亡

水分損失率（対水分）と現れる脱水諸症状の関係
出典：水分損失率と現れる脱水諸症状の関係、日本体育協会、スポーツと栄養

セルフケアのポイント

★こまめに水分をとる

脱水症状を起こすと、喉の渇きが感じにくくなります。いつもより尿の色が濃く、量が少ない場合はすでに体内の水分不足が起こっています。1日当たり最低でも1.2Lを目安に、のどが渇く前からこまめに水分補給をする習慣をつけましょう。日常の水分補給には水や麦茶がおすすめです。緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があるため注意です。アルコールは利尿作用があり、飲んだ量以上の水分が体内から減ってしまうので、水分補給にはなりません。

★運動時の水分補給

運動時など汗を多くかくときには水分や塩分が失われていくため、運動時の水分補給には十分な水分と、体の機能調節に必要不可欠な電解質を補う必要があります。水や麦茶に塩や梅干しなどを足して塩分を補給したり、水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液もあります。

経口補水液がない場合は、自宅で作ることもできます。水1リットルに対して3g（小さじ1/2杯）の食塩と40g（大さじ4杯）の砂糖を溶かします。レモンやグレープフルーツなどの果汁を加えると飲みやすくなり、カリウム補給にもなります。

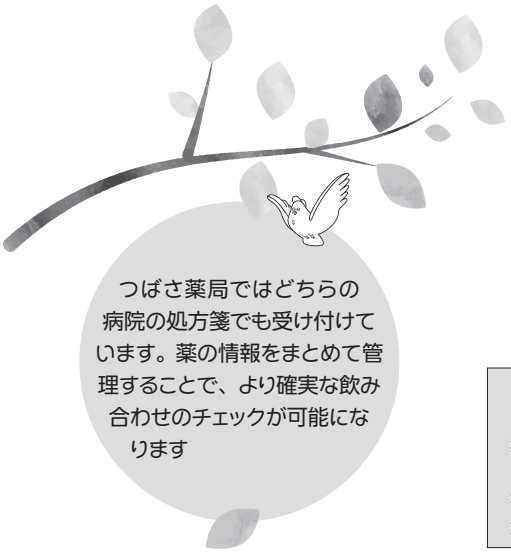
【注意】

経口補水液は塩分が含まれているため腎臓病や高血圧などで塩分制限を受けている場合は医師・薬剤師に確認してから使用してください。また、塩分と共に糖分も含まれています。糖尿病などで治療中の方など血糖値のコントロールが必要な場合も同様に確認してから利用するようにしましょう。さらに糖分による虫歯予防のためにも、日頃から歯磨きなどの口腔ケアも心がけるようにしましょう。

★実際に脱水症状が起きたら

脱水症の改善・治療目的には、水分吸収速度が非常に早い経口補水液が有効です。軽度の脱水の場合は口から補う方法で対処できますが、高度の脱水(意識障害がある、呼びかけの反応がおかしいなど)では、誤って水分が気道に流れ込む可能性があるため、無理に飲ませることは避けて下さい。「吐き気を訴える」または「吐く」という症状がある時は、口から水分を摂らせることは適切ではないため、医療機関での点滴等の処置が必要となります。

最近では天気予報で暑さ指数が紹介される場合もあります。暑さ指数を参考にして、日々の予防と対策を心がけましょう。



つばさ薬局ではどちらの病院の処方箋でも受け付けています。薬の情報をまとめて管理することで、より確実な飲み合わせのチェックが可能になります

【参考資料】きょうの健康　2018年7月号、イリーゼHITOWA GROUPホームページ、沢井製薬ホームページ
日本コカ・コーラ株式会社ホームページ、一般社団法人宮城県薬剤師会ホームページ
大塚製薬ホームページ

8月の栄養相談予定　(各店10：00 ～ 12：00開催です)

・ 1日 (木) 多賀城店	・ 6日 (火) 船岡店	・ 9日 (金) 松島店
・14日 (水) 古川店	・20日 (火) 泉店	・22日 (木) 松陽台店
・26日 (月) 上杉店	・28日 (水) 若林店	・30日 (金) 長町店