

ハロ-通信



2024年 夏号

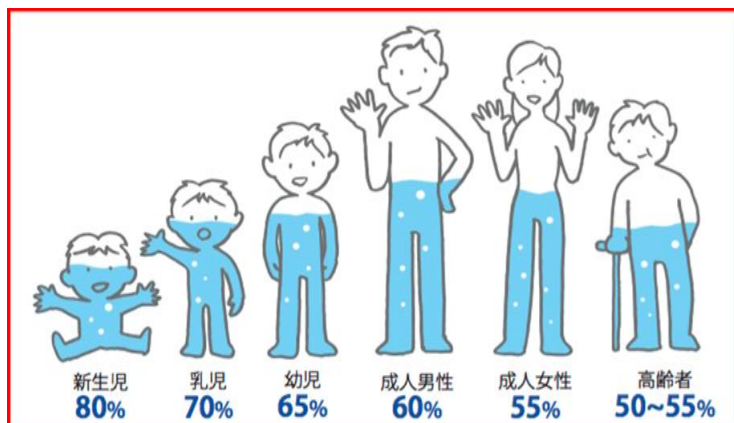
ホントは怖い脱水症状



脱水症状

脱水とは、体内の水分の量が不足した状態で、摂取水分量よりも、出ていく水分量のほうが多くなることをいいます。水分(体液)は血液・粘液・消化液・リンパ液・唾液などをいい、人体に必要なものです。高齢の方は基本的な水分量が少なくなっている人が多く、また普段摂取する水分量も少ないため、脱水症状を起こしやすくなっています。単なる水の不足ではなく、カラダから電解質(塩分など)も同時に失われた状態になるのです。

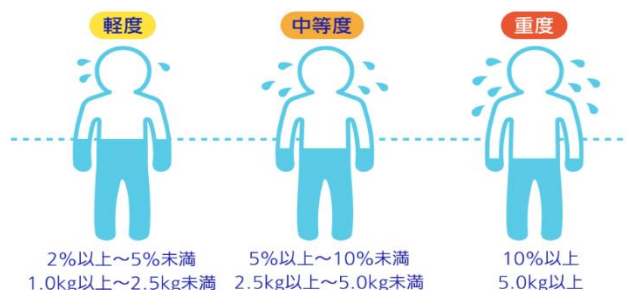
年齢によって体液の量は変わります



脱水症状

現れる症状… 微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少

脱水の度合いは、体液が失われることによる体重減少の割合により3段階に分けられます。



※ 例えば体重 60kgの人は、約 36kgの水分量(体の 60%は水分)となります。年齢によって水分量に多少の違いはありますが、水分は体のほとんどを占めています。体重2%以上の体液が失われると脱水症に陥ります。

予 防 法

Q. 一日に必要な水分量は？

人体の約 60%が水分で、成人が一日に排出する水分量は約 2.5L です。このため、適切な水分を維持するには、一日あたり約 2.5L の水分摂取が欠かせません。

一日に必要とされる約 2.5L の水分のうち、約 1L は食事中から得ることができ、約 0.3L は体内で生成されています。

そのため、飲み水としては毎日 1.2L 程度を摂取しましょう。



糖尿病と脱水症状



Q. なぜ糖尿病で脱水になるの？

本来エネルギーとして使われるはずのブドウ糖が消費されず、血液中に多く混ざっている状態が**高血糖**です。その状態を解消するために、体は尿と一緒にブドウ糖を排出しますが、血糖値が高い人ほど排出するのに時間がかかるので、排尿を何度もすることになります。これが**頻尿・のどの渇き**、そして脱水症状の原因となっているのです。高血糖が原因で脱水症状が起こった場合は合併症を併発する可能性があるため注意が必要になります。

高血糖の持続が脱水を招きます。普段から良好な血糖管理を心がけましょう。



Q. 糖尿病の人が1日に必要な水分量は？

糖尿病の人の場合は、健康な人よりも意識的に多く水分を摂取するようにしましょう。水分を摂取するときは、**一度に多くの量を飲むのではなく、こまめに飲むのがポイント**です。1回あたりコップ1杯ほど(150~250ml)の水を**1日に6~8回摂取する**のを目安として下さい。**起床時や運動後、入浴後や寝る前などに積極的に水分補給を行うことが大切です。**

注意

よく、「**ノンシュガー**」・「**無糖**」・「**糖分ゼロ**」とうたって販売されているドリンクがありますが、これらの表記は100mlあたりの糖分が0.5g未満であれば表記してもいいことになっています。ですから、厳密には**必ずしも糖分がゼロではない**ということですので、できれば避けた方がいいでしょう。

「水分補給が大事!」といっても、スポーツドリンクや清涼飲料水など、糖分が大量に含まれているものは血糖値を上げることになるので**水を飲むようにしましょう。**



若水ハロー薬局

新居浜市若水町 1-7-16 Tel 31-1850 Fax 31-1849

- ☆ 決めよう! 利用する「かかりつけ薬局」を一つ決めよう
- ☆ 探そう! 何でも相談できる「かかりつけ薬剤師」を探そう
- ☆ 活用しよう! あなたの健康をサポートします

