

薬の伝言板～脱水症と熱中症～

No.237 2017年8月

丸子中央病院 薬局



体の60%は水でできていますが、水分の摂取量不足や汗を多くかくことで脱水症はおこります。また脱水症は「単なる水の不足」ではありません。

水分だけでなく電解質(ナトリウムイオンなど)を含む「体液」が失われた状態をいいます。汗を多くかき十分な水分および電解質が取れないと脱水症となってしまいます。

脱水症の症状

【軽度】1～2%の体重減少、めまいや口渇を感じます

自分で水分補給をすることで回復できる段階です。軽度脱水は見た目も変化が少なく、放っておくと深刻な脱水症状となる可能性があります。



【中度】3～9%の体重減少

頭痛や吐き気を感じます。口の渇きを強く感じ、おしっこの量も減少します。



【高度】10%以上の体重減少

意識障害やけいれんなど起こし、昏睡・幻覚などが起きることもあります。すぐに病院を受診しましょう。



脱水症の予防法

○ 定期的な水分補給

運動をしていなくても人は汗をかくなど、一日に多くの水が自然に失われていきます。のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。特に起床後、就寝前、入浴の前後、運動の前後、運動中、飲酒後はしっかり水分を取ってください。

○ 電解質も取りましょう

汗にはナトリウムなどの電解質が含まれています。水分を補給するときは電解質の補給もあわせて行いましょう。

○ 適切な温度管理

屋外に出かける時は気候に合った服装とし、日傘・帽子なども利用しましょう。また屋内でも十分に脱水症が起きる可能性があるため、エアコンなど利用して室温の調節をしましょう。



水中毒に注意を

夏の暑い時期に長時間運動を行う、スポーツ選手や部活動をしている学生や子供などに多く見られます。水分を過剰に飲むことで水中毒になることがあります。

水中毒とは、水分と電解質が失われ状態で急に水だけを大量に飲むことで、体内の電解質(ナトリウムイオン)濃度がよりいっそう低下するため起こります。頭痛・吐き気・嘔吐・意識がもうろうとする、などが症状として現れます。



輸液療法

医療機関では失われた水分や塩分を点滴で補います。

ソリタT-3号輸液

5%ブドウ糖液

ポタコールR輸液

ラクテック注

など



脱水症から熱中症になってしまったら

脱水症を放っておくと、熱中症、熱射病へと症状が移行します。熱射病は脳の中枢機能に異常をきたす非常に危険な状態になります。

熱中症になってしまった時は以下の様に応急処置してください。

- ①なるべく涼しいところに移動し、衣服を緩める。
- ②身体を冷やす。首、腋窩(腋の下)、鼠径(足の付け根)を保冷材や氷枕などを用いて熱を取り除く。
- ③水分を補給する。スポーツドリンクや経口補水液などを服用します。電解質を含まない水だけの服用は避けましょう。



生活習慣病などの治療を受けている方は、脱水症になってしまった時に重症となる危険性が高くなります。

気温が高い日は、お茶やミネラルウォーターなどで十分に水分を取りましょう。