

# 脱水症予防！

## こまめな水分補給をしましょう

No.26

脱水とは身体から水と塩分を失うことで、私たちの身体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、身体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。体液は①体温調節②身体に必要な栄養素や酸素を運び込む③身体に不要な老廃物を運び出すなどの働きがあります。

体液は年齢とともに減少し小児 80%、成人 60%、高齢者 50%となります。※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、**微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少**などの症状が現れる可能性があり、身体の中で体液の多い臓器にも異変が出やすくなります。

脳	めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん
内臓(消化器)	食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘
筋肉	筋肉痛、しびれ、麻痺、こむら返り(攣る)

通常の水分補給  
= [スポーツドリンク](#)

軽度から中等度の脱水状態  
= [経口補水液](#)

### 簡単にできる脱水の発見方法

#### ・ いつもより手が冷たい

脱水状態になると、血液は重要な臓器に集まります。そのため、手足などには血液がいかず、冷たくなります。

#### ・ 皮膚つまんでから3秒以上形が戻らない

皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水状態では水分が減り、弾力性がなくなります。

#### ・ 指の爪の先を押して赤みが戻るのが遅い

指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。※2秒以内に戻れば大丈夫です。

#### ・ 口の中、舌が湿っている

脱水状態になると、口の中の唾液が減少してきます。舌の表面も乾いてきます。

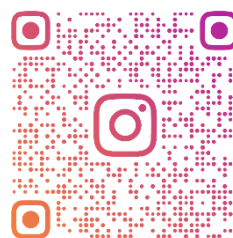
#### ・ 高齢者のわきの下が湿っている

通常、高齢者のわきの下は、汗によるうるおいがあります。脱水状態になると、汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。



1日8回を目安に  
こまめな水分補給を！  
のどが渇く前が理想的です

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●		-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日	水曜、日曜、祝日 ▲9:00~13:00						



NOKAOI\_CLINIC

のかおい整形外科のInstagramを開設しました！  
当院の休診日や最新の情報をお知らせいたします。  
ホームページもあります！