

脱水症と水分補給



8月8日(木)

基里公民館にて、
「脱水症とその予防に効果的な水分補給」について講演会を開催しました。

講師 株式会社大塚製薬工場 OS-1事業部 三谷 尚史 氏

脱水症と水分補給

高齢者における熱中症

高齢者はのどの渇きを認識する感受性が低下するうえに生理機能や体温調整機能の低下がみられます。さらに、①エアコンがあっても効きすぎるのが嫌いで使わない ②防犯のために窓を閉める(足が悪く、1階に住むことが多い) ③夜間トイレに起きないように水分摂取を控える などの習慣をもつ人が多く、熱中症発症の危険性が高くなります。農作業や軽作業中だけでなく、自宅で安静にしている状態でも熱中症にかかります。

寝る前のコップ1杯の水は「宝水」

睡眠中にはコップ1~2杯の汗をかきますが、寝ている間は水分を補給できません。体内の水分が減少すると、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。寝る前にコップ1杯の水をのみましょう。

脱水症 → **発汗不能** → **熱中症**

症状)
めまい、たちくらみ
汗を拭いても拭いてもでてくる
身体がだるい
身体がふるえる
こむらがり
頭がががする
吐き気がする
呼びかけても変な返事
立てない、足がふらふらする

重症度が高い

水分と電解質をバランスよく摂取することが必要です!!

水・電解質補給の重要ポイント
失った塩分を失った分だけ

みず でん かい じつ ほん せつ じょう じょう じょう
水 電 解 質 補 給 の 重 要 ポ イ ン ト

失った塩分を失った分だけ

自然にかく汗からも電解質は失われるけれど...
死熱・おう吐・下痢のときは、もっと多くの電解質が求められます

くらべればおなじ補給濃度 (ナトリウム濃度比較)

スポーツドリンク 濃い 失われた塩分を補える 飲料を適量使えばよい 薄い OS-1

詳細説明書
OS-1は、電解質の含有量が適切で、かつ甘みも適量で、喉越しもよく、飲みやすいです。また、OS-1には、ビタミンCも含まれています。OS-1は、熱中症の予防・治療に効果的です。OS-1は、熱中症の予防・治療に効果的です。OS-1は、熱中症の予防・治療に効果的です。

株式会社大塚製薬工場 OS-1事業部 三谷 尚史 氏

脱水症の診断方法

道具を使わずに行える診断方法

- ①爪を押してみる...押した部分が白からピンク色に戻るのに2秒以上かかる
- ②口の中、舌をみる...口の中が乾燥している
舌の赤みが強い、舌の表面に亀裂がある、舌が白く覆われている
- ③皮膚の張りをみる...張りが弱い、(新生児の場合)おでこがくぼむ
- ④手足を触ってみる...冷たくなっている

道具を使って行う診断方法

- ①血圧・脈拍...血圧が低くなる、脈拍が速くなる
- ②体重...減っている
- ③体温...微熱が続く



講演会で寄せられた質問



Q、のどが渇いた時、お茶やお水での水分補給ではだめですか？

のどが渇いたと思った時は、1~2%の脱水が始まっていると言われ、水分不足と同時にミネラル不足(ナトリウム、カリウム等)も起こっています。水やお茶だけでは、一時的にのどの渇きはとまりませんが、体液濃度が薄くなってしまいますので、体液濃度を保とうとして水分を出してしまいます。つまり、また脱水が起こってしまうのです。汗をかいた時は、減ってしまった水分・ミネラルどちらも摂取できるスポーツドリンク等の摂取をお勧めします。

Q、食事の時の水分補給もお茶以外が良いですか？

食事には電解質が多く含まれています(食塩にすると6~15g/日)ので、電解質は十分に摂取できています。普段の食事での水分補給はお茶かお水でも良いと思われます。

Q、緊急時、家にスポーツドリンク等がなかったら、作ることはできますか？

可能です。お水1Lの対して塩小さじ1/2杯、砂糖大さじ4.5杯を入れて沸騰させると、OS-1と近い組成のドリンクが出来ます。

Q、高血圧で塩分制限をしている場合、スポーツドリンクを飲んでもいいですか？

市販のOS-1や自分で作った上記のドリンクを1L飲むと仮定すると、2.5g塩を摂取することになります。これは6g/日の塩分制限をされている方であればこれは1日の塩分量の40%にも値します。塩分制限目標が達成しにくくなる原因にもなりかねませんので、その場合は医師に相談し、塩分濃度をどのくらいに設定したらいいか話し合ってください。

次回予告

平成25年11月27日(水) 古賀副院長より「感染について」講演を行います
詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください
皆様のご参加をお待ちしています