

## 衛生委員会報告

### ～第40回 脱水症について～

体に必要な体液＝水分と電解質（ナトリウム等）が失われた状態のことを脱水症と言います。

体液に含まれる水分と電解質は生命の維持に不可欠な働きをしています。その体液が脱水症で失われることにより体にトラブルが生じます。

脱水症の症状は、水分が減ることによるものと電解質が減ることによるものの2つが複合したものです。体から水分が失われると、血液の量が減り、血圧が下がります。それに伴い肝臓や消化器等の臓器を巡る血液量が減り、必要な栄養素を配ったり、不要な老廃物を排泄したりする能力が低下します。脳の血流が減ると集中力が低下し、消化管の血流が減ると食欲不振が起こります。

同時に電解質が失われると、体液が濃い部分を薄め、薄い部分を濃くしようとする浸透圧が維持できなくなります。この作用はナトリウムイオンが大きな役割を担っています。カリウムイオン・カルシウムイオンが不足すると、神経や筋肉に悪い影響が出て、脚がつったり、しびれや脱力が起こったりします。

#### □脱水症の主な原因

- ・ 水分の摂取不足
- ・ 発汗・不感蒸泄の増加
- ・ 大量の嘔吐や下痢などによる消化液の喪失
- ・ 腎疾患、腎不全、尿崩症など

体の水分は、乳児は体重の約80%程ですが、加齢により体水分量は減少し、成人になると60～70%が標準となります。老年期になると水分が含まれる筋肉の減少もあり水分量は若い人に比べてかなり少なくなってきました(約50%程)。成人に比べてくさんの水分が必要な乳幼児や筋肉量が減っている高齢者は脱水状態になりやすいと言えます。

自然に体から出て行く水分として、1日で尿や便から1500ml、汗や呼吸で約1000ml（不感蒸泄）もあるので体の水分バランスを保つためには、毎日2500mlくらい水分が必要です。しかし、乳幼児は体重に対しての水分の排出量が、成人の約5倍と多く、特に夏場には大量の汗を掻くため、水分補充の必要性が高まります。

## □脱水症の症状・予防・応急処置

脱水症の兆候としては、「元気がなく動きが鈍くぐったりしている」「朝起きたら喉がからからになっている、尿が濃い」「唇がひび割れ、皮膚が乾燥して弾力が無くなっている」といったものがあります。

### ○軽度の脱水症の主な症状

- ・のどが渇く
- ・尿の量が減少
- ・便秘が多くなる
- ・イライラしたり興奮気味になる
- ・肌が乾燥している

### ○重度の脱水症の主な症状

- ・全身倦怠感
- ・立ちくらみをしたり意識が朦朧とする
- ・唇や肌はカサカサに乾燥している
- ・目が落ちくぼんでいる
- ・強い頭痛
- ・食欲が湧かない
- ・悪心や嘔吐が見られる

### ○予防方法

・食べ物にも水分が含まれています。1日3食の食事を取ることで、ある程度の水分を摂取することができます。

・のどの渇きは体の水分不足を表す信号であり、軽い脱水症状を起こしていると言えます。のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を摂取することが予防に繋がります。

・就寝前や起床時（就寝時にも発汗します）や、入浴前後には水分を摂取しましょう。

・大量に汗を掻いたときは水分と共に塩分（水分などに0.1～0.2%の塩）の補給も必要です。

### ○応急処置

脱水症を引き起こした際は水分の補給が重要ですが、大量の発汗・下痢・嘔吐などがあった時は、水分と共にナトリウム等の電解質も失われるため、水・お茶・ジュースだけでは十分な回復はできません。水分だけでなく塩分の補給も必要です。更に適度の糖分を加えることで水や塩分が体に吸収されやすくなります。

厚生労働省認可の個別評価型病者用食品として塩分と糖分がバランスよく含まれた経口補水液があり、脱水症状時の水分補給として有効です。

重い症状が見られるときは無理をせず、すぐに病院へ行き適切な治療を受けましょう。