

* Total Beauty Project

暑い季節に注意したいキーワード▶▶▶

脱水症

たくさん汗をかく夏に急増する「脱水症」。

自分で水分補給をできない子どもや、体内の水分量が少なくなっている高齢者に多い症状です。また近年では健康な成人でも、脱水症による体の小さな変化に気づくことができず、知らず知らずのうちに症状が悪化してしまう「かくれ脱水」がテレビや雑誌に取り上げられるようになりました。

What's 脱水症?

「脱水症」とは、単純に体内の水分が不足していることではなく、血液やリンパ液などの生命維持に欠かせない体液が失われた状態を指します。発熱、下痢、嘔吐や大量の発汗が原因となって起こる症状で、重症化すると意識を失い、最悪の場合、死に至ることもあります。

注意!

脱水症になると
こんな症状が起こります!

- 食欲不振
- 集中力の低下
- 頭痛
- 足のつり
- 体のしびれ
- 全身の脱力

体内の水分の役割

人の体は60%が水分で占められています。この水分と電解質で構成されたものを体液と言い、次のような役割があります。

※電解質とは…体液に溶けて電気を帯びたミネラルや微量元素のこと

1 栄養素や酸素の運搬

栄養素や老廃物、二酸化炭素、酸素を運搬します。

2 体温の調節

汗を出すことによって体温を下げたり、熱を体中に運びます。

3 恒常性(ホメオスタシス)の維持

体内の水分量や塩分量などの内部環境を一定に保ちます。

※恒常性(ホメオスタシス)…体の内外部の環境が変化しても、生体の状態が一定に保たれること

人の体の
60%は水分



脱水症を防ぐために…

気をつけたいポイント

こまめな水分補給と暑さ対策で脱水症を防ぎましょう。また、普段から食生活に気を配り、体調を整えることも大切です。

水分をこまめに摂る

外出時には水筒やペットボトルを持参し、こまめに水分補給をしましょう。



暑さを避ける服装

大量の汗をかくことは、脱水症の原因の1つ。濡れたタオルを首に巻いたり、帽子をかぶるなどして、暑さから体を守りましょう。



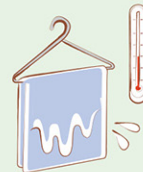
換気はこまめに

熱がこもらないように、室内の空気を循環させましょう。



室内の湿度を保つ

エアコンを長時間使う際は、濡れたタオルを部屋において加湿しましょう。



無理な節電をしない

体に負担がかかるような、無理な我慢を伴う節電をしすぎないようにしましょう。



バランスのとれた食事

体調を崩しているときは、脱水症になりやすくなります。体調を整えるために、決まった時間に栄養バランスのよい食事をとりましょう。



脱水症に気づいたら!

▶ 経口補水液の摂取

水分が足りていないからといって塩分の少ない水やジュースなどを摂取すると、かえって脱水状態が悪化することがあります。ナトリウムやブドウ糖を配合した経口補水液を摂取しましょう。

▶ 早急に医師の診断を

病院で医師の指示を仰ぎましょう。

