

乳幼児と高齢者は
脱水になりやすい

脱水症は、乳幼児や高齢者に多いと言われています。なぜでしょうか。乳幼児は、大人に比べて代謝が活発です。体重当たりの1日に必要な水分量が多い反面、発汗などの体温調節機能や腎機能は未成熟です。感染症に罹りやすく、すぐに下痢や嘔吐をします。水分摂取に気を配ることも、喉が渴いたことを上手く伝えることも出来ず、自分の意志で十分な水分を摂取することも出来ません。乳幼児の脱水を予防するには、大人の目配り、気配りがとても大切です。高齢になると、様々な感覚が鈍くなります。気温の変化を感じにくくなり、発汗も、体温調整も上手く出来なくなります。喉の渴きを感じにくくなるため、水分の摂取が不足しがちになります。筋肉が減り、代謝が落ちて汗をかきにくくなります。飲食の量が減って水分の代謝が落ちます。腎臓の機能が落ちて、水分や電解質を失いやすくなります。また、高血圧や心不全の治療で利尿剤を飲んでると、更に脱水を起こしやすくなります。

水分とナトリウムを
バランス良く補給

人が生命維持するためには、体液中の水分と電解質がほぼ釣り合っていないと生きていけません。大量の汗をかいた時、失われているのは水分だけではなく、ナトリウムなどの電解質も失われています。水分を補給する時は、そのときの体の状態に合わせて、水分とナトリウムをバランス良く補給することが大切です。

経口補水液は
自分でも作れる

では、水分を補給する時は、どのようなものを摂ると良いのでしょうか。まだ脱水症になる前であれば、補給するのは、水にほんの少しの塩分を足したものでよいでしょう。

公益財団法人日本体育協会では、運動中の水分補給として、塩分0.1〜0.2%、糖分4〜8%が入った飲み物(水1リットルに塩1〜2g、砂糖40〜80gの割合)を推奨しています。これは、市販されているスポーツドリンクよりも塩分が多いため、失われた塩分を補給しなければなりません。糖分が多く入っているのは、糖分が入っていた方が腸管での吸収が早くなるとともに、運動で失ったエネルギーの補給にもなるためです。運動だけでなく、農作業など肉体的労働時の水分補給にも適しているでしょう。

軽度な脱水症になっている方は、テレビCM等によく見る経口補水液が適しているでしょう。あるメーカーの経口補水液は、塩分濃度0.3%程度、糖質4%程度(水1リットルに塩3g、砂糖40gの割合)で調整されています。

自分で作る場合は、糖分が入っているものは細菌が繁殖しやすいので、衛生管理に気をつけてください。また、糖尿病や高血圧などで糖分や塩分が制限されている方は、必ずかかりつけ医に相談してから摂取してください。



水分はこまめに
補給しよう

たくさん汗をかいたからと言って、一度に大量の水分を摂っても高い効果は期待できません。水分の補給法として効果的なのは、少量ずつこまめに水分を摂ることです。環境や体の状態によっても変わりますが、運動や肉体的労働をしている時は、15〜20分毎に給水のための休憩を取り、200〜250mlの水分を補給すると良いそうです。

激しく汗をかく運動は勿論ですが、日常生活においても、これからの季節多くなる登山やハイキング、ウォーキングなどアウトドアでも、水分補給はとても大切です。こまめな休憩と水分補給を心がけて、健康に楽しくお過ごしください。



脱水は熱中症の入口

梅雨に入り、一気に蒸し暑くなりました。これからの季節特に増える熱中症の入口の一つが、脱水症です。暑さを避けると共に、上手に水分を摂り脱水を防ぐことで、熱中症の予防に大きな効果が期待できます。

かしま
女子的



井戸端会議

薬剤部 小佐野 磨子

「小さな家族と大きな家族」

だれにでも必ずお父さんとお母さんが存在します。お父さんとお母さんから生まれた子供が、誰かに出会ってまたお父さんとお母さんになる・・・その繰り返しで命が繋がれています。社会構造や思想の変化により核家族化や単独世帯が増加し、家族の在り方は様々なカタチに変化しています。また、プライバシーへの配慮の高まりにより地域との関わりは希薄化し、自由に暮らすことを好まれる方もいるでしょう。私も若かりし頃はそう思っていましたし、今もそれを否定するつもりはありません。ただ、年齢を重ねつつ私自身はそれでは寂しいと感じるようになってきました。

私は薬剤師になってから「この方が自分の身内だったらどう行動するか」ということを念頭におきながら仕事をしようと思ってきましたが、今後もしま病院の一員として「やさしさ」と安心の医療を目指し、地域の絆をつなぐべく微力ながら日々精進したいと思っています。

お薬のことで何かありましたら、お近くのスタッフに「薬剤師さん、来て」と声をかけて呼んでください。私たち薬剤師は薬に関わることなら何でもお手伝いしたいのです。遠慮はしないでください。だって家族だもの。

