



発行：国家公務員共済組合連合会 三宿病院 〒153-0051 東京都目黒区上目黒5-33-12 TEL 03-3711-5771(代)

## ■ ■ 脱水について ■ ■

栄養科 眞島 千佳

体の機能を保持するために重要な役割を担っている体液は、人間の体の約 6 割（高齢者の場合は約 5 割）を占めているといわれています。その中身は血液、リンパ液、消化液などから構成されています。体液は体外に出ていくもの（熱や汗、尿など）と、体内に補給されるもの（日常の食事やお茶などの水分）の水分量・塩分量が同じくらいの時に、ちょうど良いバランスを保つことができます。しかし、大量に汗をかいたり、発熱や下痢などの体調不良で水分が失われたりすることで体内に必要な水分量と塩分量のバランスが崩れ、量も不足するといわゆる脱水症を起こすこととなります。

脱水症状を起こしていても、本人が気づかないことがあるため周りの人が気づいてあげることが大切です。

### <このような症状が現れたら要注意>

- 皮膚や唇・口内の乾燥、微熱などがある場合  
→ 水分の摂取量が少なく、体内の水分量が不足している可能性があります。
- 汗をたくさんかいたり、下痢・嘔吐が続いた場合  
→ 水分と共に塩分も多く失われるので、両方補給できるスポーツドリンクなどが必要です。

### <脱水の予防ポイント>

1日に摂る水分の目安は「食事（間食含む）＋飲み物」で約2リットルです。  
2リットルが無理でも、最低でも約1リットルは必要となります。  
一度に大量の水分を摂ると心臓や腎臓に負担をかける可能性がありますので、水分補給は回数を分けて少しずつ行うとことが大切です。

### <脱水になった時の対策>

水やお茶には脱水をすぐに改善してくれるような電解質が足りません。また、お茶に含まれるカフェインには利尿作用があり体内の水分を体外へ排出してしまうため、脱水時には適しません。アルコールも同様に利尿作用があるため脱水時に摂取することは逆効果になります。脱水を起こしてしまった時には、体に必要な電解質がバランスよく含まれている「経口補水液」が効果的です。市販で販売されていますが、自宅でも簡単に作ることができます。

（材料）水 1リットル 塩 3g（約小さじ1/2）砂糖 40g（大さじ4杯半）  
これらの材料をしっかり溶けるまで混ぜれば完成です。