

訪問看護ステーション おえかき 健康公園

第1回 脱水予防について

平成28年6月26日

1. 脱水予防…その前に熱中症について

熱中症は、暑い環境で生じる健康障害。体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、身体にどんどん熱が溜まっている状態

・起こす条件

環境

気温が高い、湿度が高い
風が弱い 日差しが強い
エアコンのない部屋
急に暑くなった日
閉め切った室内

からだ

高齢者 下痢・体調不良 汗が出ない
皮膚から逃げる熱がすくない

行動

長時間の屋外作業
水分補給が出来ない状態

熱中症の種類

①熱失神	②熱疲労	③熱けいれん
体温上昇により血流量上昇	体温上昇により発汗	体温上昇により発汗
↓	↓	↓
身体中に血液いきわたり 血管が広がることで血圧低下	水分が追いつかない	水分のみ補給
↓	↓	塩分欠乏
めまい・立ちくらみ	全身倦怠感 むかつき・嘔吐	↓ 筋肉痛
意識低下	頭痛	手足がつる

2. 脱水ってなんでしょう？

からだから何らかの理由（発汗、下痢、嘔吐など）で体液がなくなり不足している状態をいいます。

体液＝水分＋電解質で成り立っています

なので、水分だけの補給では、ダメなんです。

3. 脱水で起こる症状って？

脱水＝体液（水分＋電解質）の不足

そのため、水分、電解質それぞれが不足すると症状が起こります。

水分不足の脱水では

口の渇き、おしっこの色が濃い、量が少ない、舌、眼などの粘膜の乾燥

目のくぼみ、精神症状（興奮・昏睡）、けいれん、死に至る

電解質不足の脱水では

だるさ、めまい、食欲不振、頭痛、むかつき、嘔吐、立ちくらみ

皮膚の張り低下、血圧低下、頻脈、意識低下、傾眠、昏睡、死に至る

4. 脱水チェックリスト

- ・べた・・・汗はかいていないが、何となく皮膚がべたべたした感じ
- ・だる・・・見た感じで元気がない
- ・ふら・・・めまいや立ちくらみ、少しふらふらしているように見える
- ・いた・・・足がつったり、なかなか汗が止まらない

水分不足チェックリストはお配りしているので、ご参照ください

5. 脱水の予防方法

1日に必要な水分量

食事も含めて約 2500m l

呼吸などで消費される1日の水分量

約 900m l

さらに、生活をしていく上で行っている様々なシーンでも水分消費しています

座る 約 23℃で4時間 200m l 睡眠 約 29℃で8時間 500m l

入浴 約 43℃で7～10分 400m l 約 41℃で15分 800m l

・では、何を飲めばいいのでしょうか

	汗の電解質バランス	ポカリスエット	
マグネシウム	0.3～2.8	0.5	
カルシウム	0.6～2.8	1	
カリウム	3.0～5.6	5	
ナトリウム	17～48	21	(mEq/l)

水やお茶は電解質をほとんど含んでいません

摂取した水分が体内に残る割合について：水 38% ポカリスエット 57%

なので、ポカリスエットなどの飲料の摂取を勧めているんですね

でも、飲みすぎには注意が必要です

	ポカリスエット	アクエリアス	OS-1
ナトリウム量	49m g	40m g	115m g
カリウム量	20m g	8m g	78m g
糖分	6.2 g	4.7 g	2.5 g

(100m l 当たりの栄養成分)

- ・腸からの水分吸収時→水+電解質+少しの糖分と一緒に吸収されます

ポカリスエットなどは、飲みやすいように甘めになっています。

電解質バランスには優れていますが、糖尿病の方などは注意が必要です。

- ・OS-1については、糖分は低めですが、塩分が多いです。

高血圧・心疾患・腎疾患の方などは、多く摂取するのは注意してください

おうちで作れる経口補水液

湯冷まし	1L		
砂糖	40 g	(大さじ 4 と 1/2)	
食塩	3 g	(小さじ 1/2)	を混ぜるだけ

いつもの食事や水分に少し一工夫

- ・トマトジュースに一工夫：無塩トマトジュース（300m l）に食塩 2.5 g

砂糖 24 g を加えて、水（700m l）で薄めるとおいしくいただけます

- ・おかゆに一工夫：水分たっぷりのおかゆに、適度な塩分のある梅干しを

添えて

- ・スイカに塩をふって：スイカに含まれる水分と、食塩に含まれる

ナトリウム、カリウムを一緒に摂ることが出来ます

- ・そのほか：カリウムが豊富なりんご、バナナなどのジュースもおすすめてです

果汁 100%のジュースの場合は 3 倍くらいに薄めるといいですよ