



# いきいき処方箋

Vol. 1 1 脱水症

## いのちを守る水分補給

私たちのからだの大部分の物質が水分（体液）です。からだは年齢相当の水分量が一定に保たれて初めて健康な体を維持できます。水分量が不足し、体液のバランスが崩れる脱水症が進むと、身体は深刻な状態におちいります。

### ◆ 脱水の症状



**軽度脱水**  
体重減少  
1～2%

のどの渇き  
尿量の減少  
軽い下痢や嘔吐、微熱



**中度脱水**  
体重減少  
3～9%

全身の倦怠感や頭痛・嘔吐  
めまい・痰を出しにくい  
血圧低下・臓器の血流低下



**高度脱水**  
体重減少  
10%以上

心臓・腎臓・呼吸  
機能不全

### ◆ 脱水する原因は？

発熱

熱中症

下痢や嘔吐

夜更かし・寝すぎ

食べすぎ・朝食を抜く



アルコールの多量摂取

高温の室内環境

二日酔い

ストレス

### ◆ 脱水症状のサインを見落とさないで！

#### 乳幼児



- ・ 機嫌が悪い
- ・ 目が落ちくぼむ
- ・ 唇や皮膚が乾燥する

#### 成人



- ・ 立ちくらみ
- ・ めまい・吐き気
- ・ けいれん・失神
- ・ 頭痛・手足がつる

+

#### 高齢者



- ・ 食欲がない
- ・ 体重が減る
- ・ 幻聴や幻覚を訴える
- ・ 自覚症状が乏しい傾向にある

# 脱水から自分を守ろう

脱水は治療よりも予防が大切  
正しい水分補給をして脱水を予防することが大事です

脱水症も軽度であれば適切な水分補給で対処できますが、重度になると命に関わることもあります。

毎日の生活の中で水分補給を意識すれば防ぐことができます。

いざという時のために、経口補水液を準備しておくといいでしょう。



## 塩と砂糖で代用の経口補水液の作り方

- ①水1リットル ②塩3g ③砂糖40g  
水1Lの中に塩、砂糖を加えてよくかき混ぜる  
(好みによってレモンや柑橘類のしぼり汁適量)  
\* 作ったら冷蔵庫で保存し、1日で飲み切ること

## ～1日にとる水分量の目安は～

食事を3食しっかり食べると約1000mlの水分が取れます。特に朝食は大事。水やお茶、牛乳などをコップ5～6杯で約1000ml。

高齢者の場合は、1日2000mlを目安取りましょう。

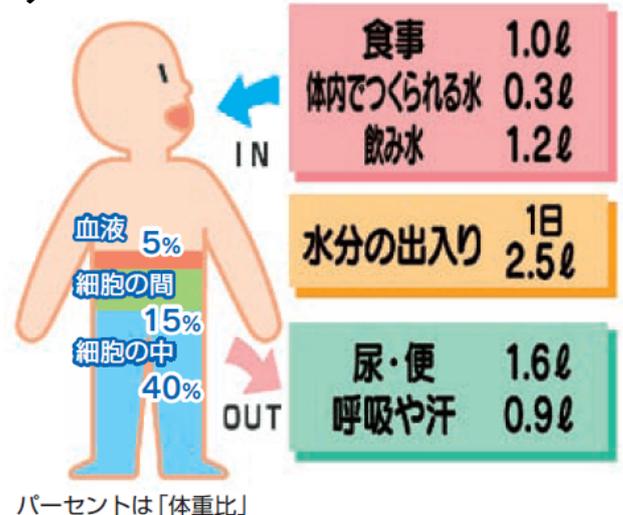


\* 脱水症対策には、水分補給も欠かせませんが、きちんと食事をとるなど、規則正しい食生活を心がけましょう

## ～1日の水分の出入りは～

人の体の水分は、汗や排泄物、呼吸などで失われています。

1日に約2.5Lの水分が入れ替わっています



\* 体内で作られる水分とは、栄養素が分解されるときにできる代謝水のこと

\* 睡眠中(4～7時間)は経口摂取がなく呼吸などで水分が失われて脱水になりやすいので、寝る前や起床時にコップ1杯の水を。夜トイレに起きた時には1～2口の水分を取りましょう。

\* 基本水やお茶で十分です。経口補水液の飲みすぎに注意を!! (糖分・塩分量が多め)