

真夏の暑い日が続いていますが、皆様いかがおすごしですか？  
暑くて日中や寝ている間も汗がでて、水分が失われることが多い季節です。

という事で、今回は**脱水症**に関するお話をさせていただきます。



人間の身体は、成人で**6割**(高齢者は**5割**)が**体液**からできています。**体液**とは、血液・リンパ液・唾液・粘液・消化液・尿など、人間の体が生命活動を行う上で欠かすことのできないものです。この**体液**が失われた状態を、**脱水症**といいます。

### 症状

#### 軽度

めまいやふらつきが起きます。  
また、口の中が渴いたように感じます。



#### 中等度

頭痛や悪心が起こります。口の中や粘膜が強く渴き、唾液や尿の量も減ります。嘔吐する場合があります。



#### 重度

意識障害、けいれんなどを引き起こします。そのほか、昏睡や錯覚、幻覚などの精神症状が起こることもあります。



重度の脱水症は、命に関わることがあります。軽度であっても症状が出たら、**すぐに水分補給を行ってください。**

脱水症は、治療よりもまず**予防に努めることが第一**です。予防の要は、**水分補給とミネラル補給**です。

### 水分補給

こまめに水分をとるようにしましょう。

とくに**就寝前**や**起きてすぐ**、**入浴する前後**、**運動をする前後**、**運動中**、そして**飲酒後は**、必ず水分をとってください。

喉が乾かないと水分補給をしない方が多いですが、**脱水症を防ぐためにも水分補給は怠らないでください。**

### ミネラル補給

水分だけを補給していると、**自発的脱水**と呼ばれる症状を起こすことがあります。これは、水のみを補給することで血液中の塩分が薄まり、「これ以上水は要らない」という指令が脳から出てしまうことです。この状態になると、身体は体液の濃度を元に戻すために水分を体外に排出してしまうので、結果的に脱水症を引き起こします。そのため、**水分とともにミネラルを補給することが大切**です。

脱水症予防には**ウォーターメイト**がおすすめ！！

一般的なスポーツドリンクに比べ、**ナトリウムとエネルギー控え目**で、**高齢者向き**です。



種類	定価	販売価格
600g	1,296円	<b>1,000円</b>
30本	972円	<b>750円</b>

だんらん福祉用具  
貸与販売事業所

TEL 025-530-3657