

脱水症とは

脱水症とは体から水分が失われるだけでなく、電解質(主にナトリウム)も同時に失われた状態のことを言います。脱水状態になると血圧低下・脳血流減少により、立ちくらみ・めまい、さらに食欲不振や足がつる、しびれるといった症状が現れます。

特にお子様とお年寄りには注意が必要です。喉の渇きや体の異変を自分で訴えることのできない幼児・乳幼児は、代謝が活発で水分が失われやすく、体温調節機能も十分に発達しておらず、発汗機能や腎機能が未熟なため、気が付くと脱水が進んでいることがあります。

お年寄りはおもともと体内の水分量が少なく、食欲減退により水分摂取が減っているうえ、喉の渇きも感じにくくなっています。腎機能の低下で水分や塩分の調節機能が低下しており、持病による体調不良と脱水症状との区別がつかずに水分補給を怠ってしまう傾向があります。

こまめな水分補給はもちろん、通気性の高い衣服を身につける、室温を快適な状態に保つなど、脱水状態にならないよう気をつけましょう。

軽度の脱水であれば、ドラッグストア等で販売されている経口補水液(ドリンクタイプ・ゼリータイプ)で対応できますので常備しておく心安心です。

機能回復訓練のご相談を承ります。

事務職