

くすいばこ



77. 脱水症を予防するための水分補給

毎年夏になると、脱水症状による熱中症で救急搬送されるニュースをよく耳にします。

熱中症は、暑さを要因として起こる障害の総称で、「熱けいれん」、「熱疲労」、「熱射病」、「熱失神」といった分類があります。いずれも汗をかけない脱水症状が原因で「めまい」や「頭痛」、「吐き気」など身体の変化がみられます。これは身体の中で作られた熱を汗などと共に外に出すことで行う体温調節を上手くできないことや、出て行く汗の量に水分補給が追いつかずバランスが崩れることにより起こります。そのため夏の強い日射しの下で運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内でもみられます。

日常生活でできる対策としては、エアコン・扇風機を上手に使用すること、涼しい服装、外出時には日傘や帽子を着用することなどが挙げられますが、こまめに水分補給をして脱水症にならないように予防することが大変重要になってきます。

人間の身体はおよそ半分が水分で占められています。この身体に含まれる水分のことを「体液」と呼びますが、体液は、血液、リンパ液、組織間液（細胞と細胞の間を満たしている水）などの他、ナトリウム（Na）イオンなどの電解質とブドウ糖、タンパク質などの非電解質から構成されています。

脱水症は単なる水の不足ではなく、体液が失われた状態ですので「水分だけでなく、電解質も同時に失われた状態」のことを言います。一般的に、人は1日約2.5Lの水分を体内から失います（尿：約1500mL、不感蒸泄（呼吸や皮膚から失われる水分）：約900mL、便：約100mL）。この時、ナトリウムなどの電解質も同時に失われてしまいます。大量に汗をかいてナトリウムが失われたとき、水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が薄まり、これ以上ナトリウム濃度を下げないために水を飲む気持ち自体がなくなってしまいます。同時に余分な水分を尿として排泄するため、汗をかく前の体液の量を回復できなくなり、体温が上昇して、熱中症の原因となってしまいます。

水分補給をするための飲み物として、食塩と糖質を含んだ飲料が推奨されており自分で調製することもできますが、イオン飲料や経口補水液の利用が手軽です。糖を含んだ飲料が推奨される理由としては、腸管での水分吸収を促進することが挙げられます。主要な糖であるブドウ糖は、腸管内でナトリウムが同時にあると速やかに吸収されます。そしてそれらに引っ張られ水分も吸収されます。また、一度に大量に水分補給をするのではなく、こまめに数回に分けて摂取することも求められます。

お茶やコーヒー、アルコールも水分と考えられがちですが、電解質を含んでいないことや含まれるカフェインやアルコールには利尿作用があるため身体の中の水分を外に出してしまうため、水分の補給に適していないので注意が必要です。

脱水症状への注意は夏に注目されがちですが、特に高齢者では食事や飲水量の低下や脱水症状の自覚が得られにくいこと、頻尿を気にして水分を控えることなどからそれ以外の季節にも脱水症状への対策が必要です。

また、以上のことは全ての方の水分補給として当てはまるわけではありません。高血圧、糖尿病、腎臓病等の持病をお持ちの方は塩分や水分、糖分の摂取量に注意が必要な方もいらっしゃいますので、かかりつけの先生へご相談のうえ水分補給の参考にさせていただけるようお願いいたします。



薬剤部
池田 祐司