

春でも起こる脱水・水分不足に注意

～脱水の予防や経口補水液のご紹介～

脱水というと夏に起こるものと思われがちですが、実は春も脱水が起こりやすい季節です。4月は寒暖差が大きく、暖かい日もあれば肌寒い日もあり、体が環境の変化についていけず体調を崩しやすくなります。また、汗をかいている自覚が少ないため水分補給の回数が減り、気づかないうちに水分不足になってしまうことがあります。特に高齢の方や持病のある方、お薬を飲んでいる方は脱水になりやすいため注意が必要です。春でも油断せず、こまめな水分補給を心がけましょう。

脱水とは？

脱水とは、体の中の水分と塩分のバランスが崩れ、体に必要な水分が不足している状態のことをいいます。人の体は約60%が水分でできており、この水分は体温を保つ、血液を循環させる、栄養や酸素を運ぶ老廃物を排出するなど大切な役割を担っています。水分が不足すると体の働きがうまくいけなくなり、さまざまな不調が現れます。脱水の初期症状としては口の渇き、だるさ、めまい、立ちくらみ、頭痛、食欲不振、便秘などがあります。さらに進行すると尿の量が減る、色が濃くなる、体がふらつく、転びやすくなるなどの症状が出ることがあります。重症になると意識障害や熱中症、腎臓への負担につながることもあります。



春に脱水が多い理由

春は夏ほど暑くないため安心してしまい、水分補給を忘れやすい季節です。しかし実際には暖かい日には汗をかいており、体の水分は少しずつ失われています。また春は寒暖差が大きい、環境の変化が多い、疲れやすい、食欲が落ちやすい、自律神経が乱れやすいといった特徴があり、体調不良から水分摂取量が減ることで脱水が起こりやすくなります。のどが渇いてから飲むのでは遅い場合もあります。意識して水分をとることが大切です。



ご高齢の方は特に注意



高齢になると脱水になりやすくなります。その理由として、のどの渇きを感じにくくなる、トイレが近くなるのを嫌がる、食事の量が減る、体内の水分量が少ない、持病がある、お薬を服用しているなどがあげられます。特に水分を控える習慣がある方は脱水のリスクが高くなります。周囲の方も声かけをして、水分補給を促すことが大切です。利尿薬、血圧の薬、糖尿病の薬、下剤など服用している方は、水分不足になると副作用が出やすくなる場合があります。体調が悪い時や水分がとれないときは、自己判断せず医師または薬剤師にご相談ください。

脱水を防ぐためのポイント

脱水を防ぐためには、日頃からこまめな水分補給が大切です。のどが渴く前に飲む、1回にたくさん飲まずに少しずつ飲む、朝起きたら水分をとる、入浴後は必ず水分補給する、外出時は飲み物を持ち歩くなど様々な方法があります。1日に必要な水分量は食事を含めて約1.5~2リットルといわれていますので意識して取り組みましょう。ただし、心臓や腎臓の病気がある方は制限が必要な場合がありますので、医師の指示に従ってください。



水だけでよい!?

普段の水分補給は水やお茶で十分ですが、次のような場合は塩分も必要になります。発熱している、下痢や嘔吐がある、食事をとれていない、汗をたくさんかいた、食欲がない。このような時は経口補水液やスポーツ飲料を飲むといいでしょう。コーヒーや緑茶など利尿作用のある飲料は脱水症状をすすめてしまいますので、飲まないようにしてください。また、糖分の多い飲み物は飲みすぎに注意してください。



こんな時は受診を

脱水は軽い段階であれば水分補給によって回復することが多いですが、症状が強い場合や水分がうまくとれない場合には注意が必要です。無理をして様子を見るのではなく、早めに医療機関を受診することが大切です。特に高齢の方の場合、脱水の症状がはっきり出ないことがあります。元気がない、食欲がない、いつもより動きが少ないなど、普段と違う様子が見られたときも注意が必要です。また、脱水状態になると血圧が下がったり、腎臓に負担がかかったりすることがあります。持病のある方やお薬を服用している方では、症状が悪化しやすい場合がありますので、早めの受診をおすすめします。水分がとれない状態が続いているときや、意識がぼんやりしているとき、強いだるさがあるときは無理をせず、医療機関へ相談してください。

薬局からのお知らせ



脱水は夏だけに起こるものではありません。春でも体の水分は少しずつ失われています。のどの渴きを感じにくい方や、高齢の方、お薬を服用している方は特に注意が必要です。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、少量をこまめにとることが大切です。ウエノ薬局グループでは体に吸収されやすい飲料として「アクアソリタ」を取り扱っております。アクアソリタは、水分と電解質をバランスよく補給できるように作られており、脱水が心配なときや体調がすぐれないときの水分補給に適した飲料です。甘さが控えめで飲みやすく、食欲がない時にも飲みやすいのが特徴です。



ほっと通信からお知らせ

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ 薬局

TEL055-222-2131

ウエノ さくら 薬局

TEL055-279-7661

ウエノ 東 薬局

TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部 薬局

TEL055-255-5025

ウエノ 石和 薬局

TEL055-261-9393

ウエノ 南 薬局

TEL055-288-1122

ウエノ 美咲 薬局

TEL055-298-6451

ウエノ 中央 薬局

TEL055-223-2265

ウエノ 薬局 富士見 店

TEL055-269-6833

★ホームページにて
店舗情報などが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc



@ueno.pharmacy