

スポ振通信

今月のテーマ

「脱水症状と水分補給」

だんだん夏が近づいてきました。汗をかいたら、しっかり水分補給していますか？水を飲まないと危険な脱水症状になるということは知っていても、具体的にどのような症状が出るのか知らない方は多いのではないのでしょうか。今回は、脱水症状の原因と症状、正しい水分補給の方法についてご紹介します。

こんな症状には注意！

✓	めまい		唾液や尿の量が減る
	揺らつき		筋肉が疲労
	口が渇く		頭痛
	倦怠感		けいれん
	大量の発汗		吐き気

脱水症状とは？

人間の身体は、成人で6割が体液から成っています(お年寄りでは5割、新生児では7~8割)。体液とは、血液・リンパ液・唾液・粘液・消化液・尿など、人間の身体が生命活動を行ううえ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、脱水症状といいます。

脱水症状の原因

- 体調不良などであまり食事をとれない時(水分は、飲料だけでなく食事からも体内に取り込まれています)
- 暑い時(汗で多くの水分が奪われます)
- 嘔吐・発熱・発汗(水分が多く体外に排出されます)
- 慢性呼吸器疾患(気道からの分泌物が増えるため、水分が多く失われます)
- 糖尿病(高血糖により多尿になり、水分不足が起こりやすくなります)
- 脳血管障害や認知症(意識障害や認知障害があると、水分を摂取する量が少なくなります)

脱水症状にならないために

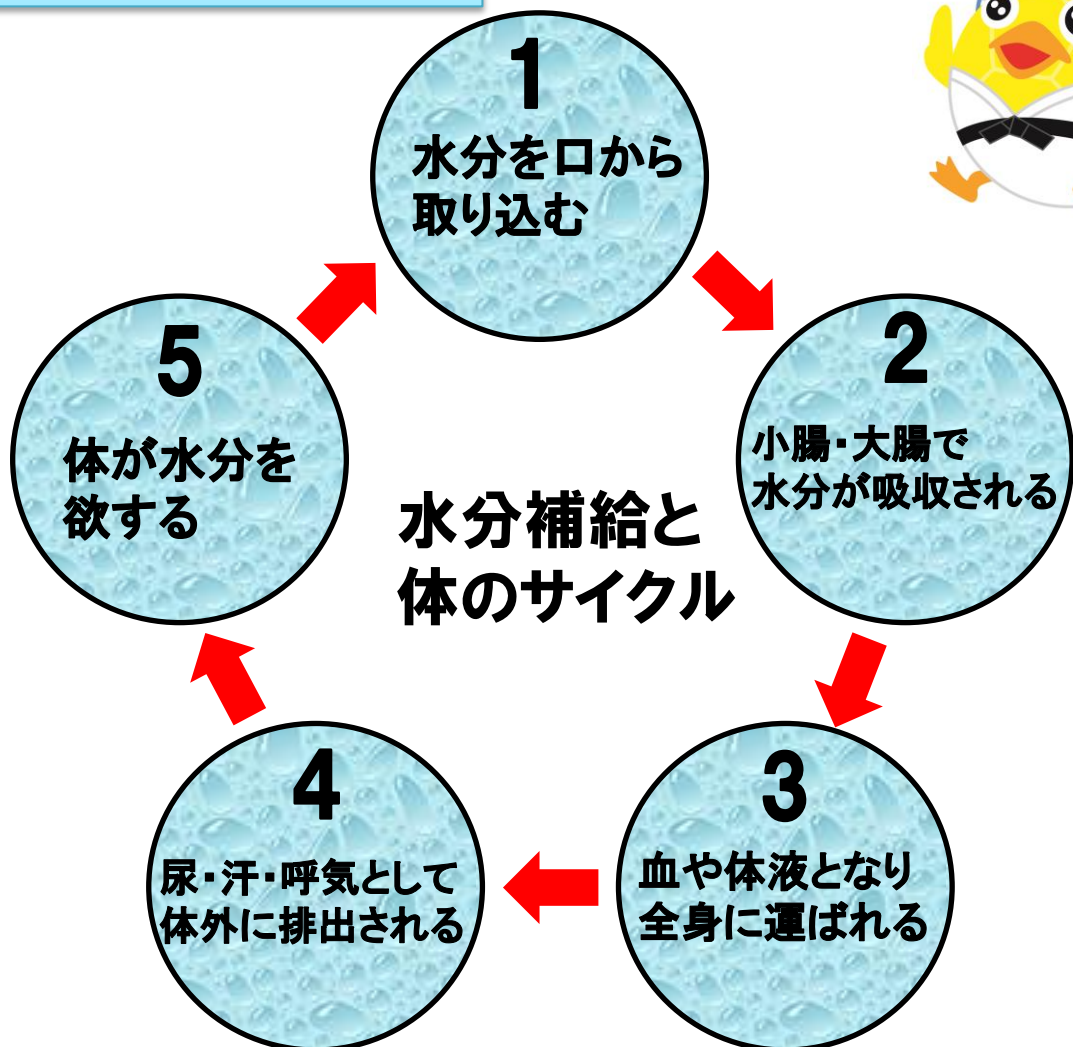
<水分補給>

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。

<ナトリウム(塩分)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。そのため、水分とともにナトリウム(塩分)を補給することが大切です。

水分補給の仕組み



正しい水分補給の方法

通常の健康な状態での水分補給では、水やお茶を飲んで問題は
ありません。運動・発汗時の水分補給は、体に必要な塩分が含まれ
る**スポーツドリンク**や、脱水症状になってしまった場合は水分や塩分、
糖分がバランス良く配合された**経口補水液**が適しています。

経口補水液とは、水に塩(ナトリウム)と砂糖(ブドウ糖)を加えた飲
み物で、素早く体に吸収されます。

!! こんな飲み物には注意 !!



大量の汗をかいたときは、水分とともに塩分などのミネラ
ルが失われるため**水だけ**を飲むと体液を薄めることになり、
身体は余分な水分を排出しようと働きかけて脱水を進める
ことも考えられます。



緑茶や**ウーロン茶**にはカフェインが含まれています。カ
フェインには利尿作用があり、水分とミネラルの排出を促す
ため、より多くの水分が体内から失われてしまいます。

夏は寝ているだけでも汗をかき、気付かないうちに脱水になっ
ていることがあります。

水分と塩分のこまめな補給を意識して、喉が渴いたと感じる前に
水分を摂れるように心掛けましょう！

参考文献: かくれ脱水JOURNAL <http://www.kakuredassui.jp/whatis3>
ヘルスケア大学 <http://www.skincare-univ.com/article/014896/>



とよすぽ・フィットネス21共同事業体

<http://www.spotoyo.com>