



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

脱水症

脱水症は、体から水分と電解質が失われた状態で、大量の汗をかいたり、下痢や嘔吐などで体液を失うことによつて起こります。自覚症状としては、のどの渇き、頭痛、吐き気、めまい、体温の上昇、こむら返りなどが起こり、高齢者や子どもに起こりやすいといわれています。

- 高齢者は、成人に比べ元々体内水分量が少なく、
- のどの渇きを感じにくい。
- 室温が高いにもかかわらずエアコンの使用を控えている。
- トイレに行く回数を減らすために水分摂取を控える。
- 食事にも水分が含まれているため、食事の量が減ると食事から得られる水分が減る。
- 服用している薬によっては、尿量を増やす薬もあるので、それによる体液量の減少。

などの理由から脱水症を起こしやすいと考えられています。

子どもの場合は、体の活動が活発で、体温調節機能、発汗機能や腎臓の機能が十分に発達していないことによつて水分調節がうまくいかない、また、ウイルス感染などによつて下痢や嘔吐などを起こしやすく、その結果、体液を喪失するなど脱水症を起こしやすいと考えられています。

脱水症の治療は、点滴治療や経口補水療法で水分と電解質を補います。経口補水療法は、水と塩分などの電解質を含んだ経口補水液を口から補給する治療法で、元々、発展途上国など医療設備が十分でない国で、感染症が原因の下痢や嘔吐などによる脱水症対策として開発され、点滴と同様の効果があるといわれています。経口補水液には、水と電解質のほかにブドウ糖などの糖分も含まれており、電解質の心とこであるナトリウムイオンとブドウ糖が一緒に働き、小腸で水が取り込まれるのを助けることで、水

の吸収速度を上げ、水分の補給を速やかに起こすことができます。

経口補水液は、市販されているものでもよいのですが、家庭でも作れます。水1リットルに砂糖40グラム（大さじ4・5杯）と塩3グラム（小さじ0・5杯）を溶かせばできあがりです。味を調えるためにレモンなどの果汁を少量加えても構いません。幼児は1日300～600ミリリットル、それより年長の小児や大人は1日500～1000ミリリットルを何回かに分けて飲んでください。塩分を含むので、高血圧や腎臓病などの持病のある方は医師に相談してください。また、吐き気があるときは少量（5分おきくらい）飲むと、吐かずに飲むことができます。

夏は気温が高く脱水を起こしやすい時期です。こまめに水分と電解質を補給して、脱水症に備えましょう。

（北区）薬局エビノファーマシー

松本博志