

食彩たより 第47号

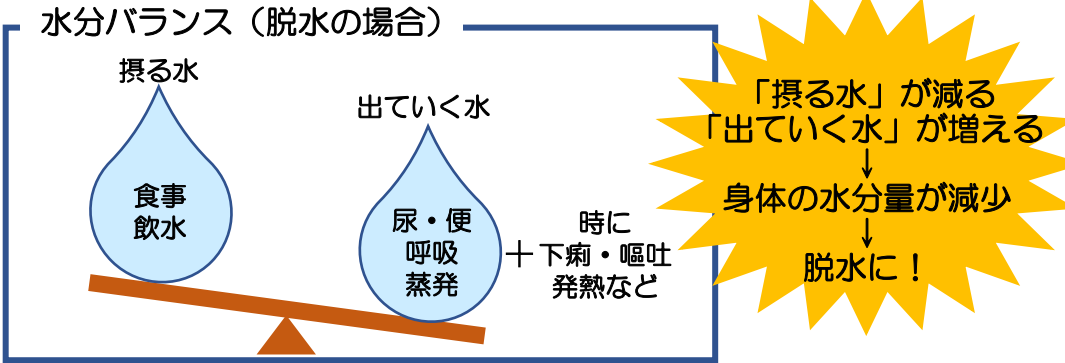
発行者) 東京医科歯科大学
 医学部附属病院 臨床栄養部
 発行) 令和2年8月

脱水から自分を守ろう！～1日の食事+飲水で水分確保を～

夏になると暑い環境の中で脱水が進み、熱中症になる方も少なくありません。総務省消防庁の報告によると、熱中症で救急搬送された人数は全国で2019年5～9月に71,317人、2020年6月～8月16日の間で35,317人(速報値)でした。また、現在新型コロナウイルス感染症予防として常時マスクを着用することで、かくれ脱水になる危険性も高くなっています。今回は脱水に関する知識や予防方法についてお伝えします。

脱水ってなに？

脱水とは**生命の維持に必要な水分が不足している状態**をいいます。私たちは飲水や食事から水分をとり、呼吸や汗により無意識のうちに水分を失ったり(=不感蒸泄^{ふかんじょうせつ})、尿や便による排泄で、ほぼ同じ量の水分が出ることで体内のバランスを保ち、生命を維持しています。このバランスが崩れ身体の水分が失われると、時に日常生活や生命維持が困難となります。



身体の中の水分量

子ども	成人	高齢者
70~80%	60%	50%
特徴 ・水分を保ちづらい ・必要な水分量が多い ・脱水の訴えが少ない	子どもと高齢者は 脱水を起こしやすい	特徴 ・身体の水分量が少ない ・腎臓の機能が低下する ・のどの渇きを感じにくい

脱水になったときの症状

重度に至ると昏睡やショック状態を来し、命に関わる場合もあります。脱水を早期に発見し重度になる前に、適切な治療をすることが大切です。**喉の渇きを感じたときには、既に脱水が始まっています！**

重症度	症状
軽症	口の渇き、尿量減少、頭痛、脱力・倦怠感、立ちくらみ、食欲不振
中等症	強い口の渇き、口腔・舌の乾燥、乏尿、頻脈、悪心嘔吐、めまい
重度	意識障害、錯乱、昏睡、興奮、幻覚

Nutrition Care 2016 vol.9 no.2(129)より改訂

いま注意すべき「かくれ脱水」とは

かくれ脱水とは自覚症状が無いまま脱水の一手手前まで進んだ状態です。症状を感じないため、そのまま脱水に進む危険が高いことが問題です。特に暑い季節の屋内や就寝中、車の運転中など風通しが悪い環境に居る、こまめな水分補給ができないと起こりやすいことが報告されています。

また、現在新型コロナウイルス感染症に対する感染・飛沫予防として例年に比べマスクを着用する時間が増えています。マスク着用下では以下の理由で、かくれ脱水や脱水になる危険性が高いといわれています。



～マスク着用下で脱水が起こりやすい理由～

- ① マスクで熱がこもり、熱中症になりやすい
- ② のどの渇きを感じにくい
- ③ マスクを外すのが面倒で水分補給の回数が減る

自己チェックで脱水を防ごう！

自分が脱水になりかけているか、**自分の皮膚と尿の色を目安にする簡単な方法があります。**脱水の予兆を発見できれば早めの対処ができます。

ツルゴール反応

手の甲をもう片方の手の指でつまむ



つまんでいる指をすぐに離す

つまんだ跡が消えるまで3秒以上かかる

脱水の疑い

尿の色・量

尿の色が濃いほど水分不足の度合いが強くなります。また普段より尿の量や回数が減っている場合も脱水の可能性もあります。

尿の色による脱水症状判定チャート

①	いい感じ。普段通りに水分をとりましょう。
②	問題はありませんが少し給水してもいいかもしれません。コップ1杯でいいので水分をとりましょう。
③	1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。
④	今すぐ250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。
⑤	今すぐ1000mlの水分をとりましょう。この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっている時は脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

厚生労働省ホームページより

脱水を予防するための食事・水分補給の工夫

3食の食事をしっかり食べる

まずは3食しっかり食べることが基本です。食事から約**1000ml**の水分が摂取できます。また食事中、食事の間で水分をこまめにとりましょう。喉の渇きを感じる前に水分をとることも大切です。



食事以外から摂る水分量は**1000ml**が目安です！

何もしなくても身体から水分は失われます。意識的に水分をとりましょう。水分は水やお茶が理想です。ジュース・清涼飲料水の多飲やお酒を水分の代わりとして飲むことは脱水を助長するため避けましょう。

スポーツドリンクは発汗時だけでなくエネルギー補給にも

スポーツドリンクは糖分と塩分の両方を含み、水分吸収が早いという特徴があります。運動や炎天下での作業など汗をかく場合は、水・お茶と併用しましょう。また、水に比べてエネルギーが高く、食欲が湧かない時に飲むとエネルギー補給の助けにもなります。

脱水まで進んでしまった場合は経口補水液での補給を

経口補水液は糖分が少なく、塩分など電解質の量が多いため効率的に水分や電解質の補給ができます。体調不良で食事や飲水が殆どできない時や、発熱や下痢、嘔吐で水分を大量に失い脱水が進んだ場合に飲みましょう。

飲み込みが難しい方は…

液体を飲もうとすると咽せて水分補給が難しい場合は、**とろみ剤**で水分にとろみをつけて摂取する方法があります。**市販のゼリー飲料を活用**しても良いでしょう。

「とろみ剤とは」

飲み物に加えて混ぜると温度に関係なく、とろみがつく粉末です！

脱水予防にあたっての注意

スポーツドリンクや経口補水液だけの大量摂取は危険です。

多くのスポーツドリンク、経口補水液はビタミンB₁を含みません。食事をせず多飲すると**ビタミンB₁欠乏症***を発症する可能性があります。

*ビタミンB₁が欠乏することで脚気や意識障害を来します。

「アクアファン MD100」
 ビタミンB₁入り
 電解質補給飲料。
 当院臨床栄養部が開発協力しました！

当院医療売場で販売中



病態によっては医療スタッフとの相談が必要な場合があります。

【水分制限が必要な方】

医師から指示されている1日の水分量を守りましょう。

【塩分またはカリウム制限の適応がある方】

スポーツドリンクや経口補水液は電解質を補うため塩分やカリウムを多く含んでいます。積極的な摂取は過剰摂取に繋がる場合があります。

【血糖が高いと言われている方】

特にスポーツドリンクは糖分が多く、多飲は高血糖の原因になります。

適切な栄養管理を行ったうえで、医療スタッフと相談しながら上手に脱水予防をしましょう！

※無断転用・引用禁止※