

脱水症状について

「脱水症状」と前回安全衛生委員会で紹介した「熱中症」は、関連性が高く症状も似ているため、似た病気として思われがちですが、発症の原因は全く異なります。

また、脱水症状は、夏時期だけでなく冬時期でも起こる可能性があります。

今回は、脱水症状について取りまとめましたので、是非参考にしてください。

1. 脱水症状に見られる症状について

脱水症状は、体内の水分が不足したことが原因で心身に様々な症状をきたします。水分は、成人で60%、高齢者で50%、乳幼児で70%を占めています。

重軽度の目安は、体重の減少率(水分損失率)を目安に判断します。例えば、1～3%体重減少が見られる場合は軽症、4～9%の体重減少は中等症、10%以上の体重減少は重症と判断されます。

重軽度	水分損失率	症状例
軽症	約1%	大量の発汗、喉の渇き
	約2～3%	強い喉の渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、重苦しい、食欲減退、尿量減少、血液濃度上昇 ※水分損失率が3%を超えると汗が出なくなる。
中等症	約4～5%	全身脱力感、動きの鈍り、皮膚の紅潮化 感情の不安定、嗜眠(常に眠い状態) 感情鈍麻(感情の変化が無くなる状態)
	約6～7%	手足の震え、ふらつき、熱性抑鬱症、混迷 体温上昇、脈拍・呼吸の上昇
	約8～9%	幻覚、呼吸困難、めまい、チアノーゼ、言語不明瞭、精神錯乱
重症	約10～12%	筋痙攣、失神、不眠、循環不全、腎機能不全
	約15～17%	皮膚がしなびてくる、目の前が暗くなる 目がくぼむ、排尿痛、聴力損失、眼瞼硬直
	約18～19%	皮膚のひび割れ、尿生成の停止
	約20%以上	生命の危機、死亡

【引用：水分不足が起こす「脱水症」の症状はどんなもの？対策するには。】



2. 脱水症状が起きやすい時期、タイミング

(1) 運動時、作業中等

運動や作業は、激しいほど発汗量を増やし体温調節が行われます。発汗は、水分だけでなくミネラルも多く失うため、運動を始める前に十分な水分摂取を行い、運動、作業前後の体重差が2%以内になるようこころがけましょう。

(2) 日常生活

就寝時、入浴後、飲酒後は特に体内の水分が少なくなりやすいタイミングです。濃い尿が出る場合や、尿量が減ってきたときは注意しましょう。喉が渇いてからではなく、喉が渇く前に水分補給をしましょう。また、体調不良により発熱、発汗をしている時も、水分が不足しがちになるため、こまめに水分補給することが望ましいです。

(3) 夏時期と冬時期

夏は発汗が多く、水分が失いやすい状態にあります。また冬は、乾燥や様々な感染症が発症し、下痢、嘔吐等から脱水症状が起きやすいと言えます。どちらも、こまめに水分補給を行うことが有効です。

3. 脱水症状の予防について

脱水症状は、夏時期に起こるイメージが強くありますが、実は冬時期も起こりうる病気です。水分をしっかりととり、脱水症状を防ぎましょう。

(1) 水分補給のポイント

- ①水分補給はこまめにする。
(一気に多量摂取しても吸収しきれないため。)
- ②水温は人肌程度のものにする。
(冷えたものは吸収されず排出されてしまうため。)
- ③1日2.5リットルを目安に水分補給をする。
- ④水分だけでなく、塩分も一緒に補給する。
(水のみ補給は、血中のナトリウム濃度が薄くなり、体が水分を受け付けないようになってしまうため。)

【オススメの経口補水液】



<OS-1>
市販の薬局で購入できる。予防や、軽症の場合はポカリスエットやアクエリアスでも代用可能。



<アクアサポート>
市販の薬局で購入できる。ゼリータイプであり、食欲が落ちている時等にオススメ。

(2) コロナ禍での注意点

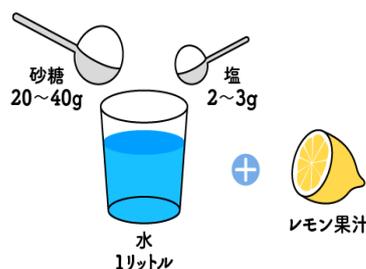
感染対策で着用しているマスクは、湿気がこもりやすく喉の渇きを感じにくくなります。そのため、気づかないうちに脱水症状に陥る可能性が高くなります。喉が渇く前に、水分補給をしっかりと行いましょう。

また、療養時も、発汗や発熱により脱水症状に陥りやすい傾向にあります。食欲が無い場合であっても、可能な限り水分補給はしましょう。

【自宅で経口補水液を作る場合】

< 材料 >

- ①水 1L (500ml)
 - ②砂糖 40g (20g)
 - ③塩 3g (1.5g)
 - ④お好みでレモン
- ※()内は、少量を作る場合



< 作り方 >

1Lの水に、上記の砂糖・塩を入れ、^{かくはん}攪拌します。
冷たい水だと溶けにくいため、ぬるま湯かお湯を使用し、完全に溶けた後に冷やしましょう。

(3) 脱水症状の早期発見方法

①手が冷たい。

脱水症状になると血液は臓器に集まるため、手足等には血液がいかず冷たくなります。



②皮膚をつまむ。

水分がたくさん含まれているほど、つまんだ皮膚はすぐに戻ります。つまんだ皮膚が元に戻るのに3秒以上かかったら、脱水症状の可能性あります。

③舌を確認する。

脱水症状になると、ツバが減少します。舌の表面が乾いていたら、脱水症状の可能性あります。

④親指の爪先を押す。

指先は血管が細いため、変化が出やすい部分です。押した爪先の赤みが戻るのが遅ければ脱水症状の可能性あります。



⑤脇の下を確認する。

正常に発汗作用が働いていると、脇は汗をかきます。脇の下が汗をかいていない場合、脱水症状の可能性あります。

⑥尿の量・色を確認する。

尿の量が少ないほど、また色が濃いほど脱水症状の可能性あります。

【参考】 かくれ脱水症状について

かくれ脱水症状は、脱水症状の一手手前で、身体に必要な水分が減っている状態を差します。

この状態に加え、暑さが加わったり、水分補給をしないしていると脱水症状を引き起こします。

1. かくれ脱水症状が起きやすい場面

(1) 屋内・室内

特に、冷房をかけると徐々に乾燥します。
乾燥に気づかず、身体から水分だけが抜け、
かくれ脱水症状になりやすくなります。



(2) 運転中

トイレの回数を減らすために、水分補給を控えている場合、かくれ脱水症状になりやすくなります。

2. かくれ脱水症状に特に注意が必要な人

(1) 高齢者

高齢者は、気温や湿気等の感覚機能や発汗機能が衰えているため、自身で脱水に陥っていることに気づきにくい傾向にあります。

(2) 持病がある方

糖尿病、動脈硬化、高血圧、心不全等は、脱水症状になると重症化しやすい傾向があります。脱水症状により血液が濃くなると、腎臓等の臓器に大きな負担をかけてしまいます。

3. かくれ脱水症状の対策方法

かくれ脱水症状の対策方法は、「3. 脱水症状の予防について」に記載した方法と同様です。症状が現れないため早期発見が難しいですが、しっかり予防を行い、発症しないよう気をつけましょう。

