

脱水症状

言葉はよく聞くかと思いますが、実際はなったことはないという方も多いと思います。年中引き起こる可能性もあり、お薬が影響しても起こることがある脱水症状。一番身近なものは熱中症、次にノロウイルスなどの感染症による下痢や嘔吐で起こることも多いと思います。また、利尿剤や糖尿病のお薬でなるなんてことのも…

どんな症状が出るかっていうと代表的なものは、立ちくらみやめまい、頭痛・だるさ・吐き気・冷や汗、足がつったり、生あくび、口の渇きも感じると思います。こういった症状が出始めたら脱水の入り口に立っているので軽い水分補給じゃ、なかなか回復しません。なので予防が大切です！

どう予防するかっていうと当然、水分補給です！

でもただ水分を取ればいいってものでもないです。喉が乾いたー！って時はがぶ飲みしたくなると思いますが、意外と吸収されないです…。家庭菜園などのプランターでも一気に入れると下から流れてきますよね？トイレが近くなって、酷ければ下痢になる可能性も…こうなると逆に出てく方が多くなったりします。**ポイントは少しずつ小まめに飲むことです！**

飲み物の種類も関係してきます。でもあまり気にせず小まめ飲むことを意識して下さい。ジュースやスポーツドリンクは糖分が多いです！糖尿病の方は同然血糖を気にし

なければいけませんし、お茶やコーヒーはカフェインを含みますので、トイレの回数が増えてしまう時は注意が必要です！

実際になってしまったらどうすればいいか？

言葉の通り水分が足りなくなっているため、補給しなければいけません。病院であれば点滴で輸液する、今は OS-1 などの経口補水液なども増えてきて、身近になっています。

本当に効くの？と思うかもしれませんが、これ本当に効きます！

みなさんは飲んだことがありますか？何でもない時に飲むとかなりしょっぱく、まずいです…。でも脱水の時にはすごく美味しく感じグビグビ入っていきます！笑

脱水って自分ではあまり自覚できないです…試しに飲んで美味しかった時に「脱水だったんだ…」って思うくらいです。

この経口補水液は体の体液に近い濃度で作られているので吸収されやすくできています！じゃあ、これでいいじゃん！って思うかもしれませんが、少しデメリットも…。

塩分やカリウムが多いんです！ 高血圧や心臓の疾患があったりすると影響を与えちゃうことがあるので、常時は避けた方がいいと思います。

脱水になった時は、経口補水液、涼しい所で冷やす（体に霧吹きなどで水を吹きかける）、救急車を呼ぶなど早めに対処して下さい。経口補水液にはゼリータイプもあるので、むせそうな時は検討して下さい。

1日に必要な水分の半分は食事摂っているので、しっかりご飯も食べましょう！