

# 健康 ぷらざ

## 脱水に気をつけよう

企画：  
日本医師会

No. 520

指導：東京都立多摩総合医療センター救命救急センター センター長 清水 敬樹

### 脱水とは？

日常生活の中での「脱水」は体内の水分量が少なくなること、と単純に考えてよいでしょう。自分が脱水状態かどうかは「口渴感（こうかつかん口の中や喉が激しく渴く）」でわかります。また、尿の量が少なく、色も濃い黄色であれば、それも脱水の証拠の一つです。

### どんなときに脱水になるの？

夏の暑い時期や運動後には、大量の汗をかくことによって脱水になります。入浴でも、発汗することによって脱水になります。また、下痢や嘔吐により脱水に陥ることもあります。

### 脱水になりやすいのは…

乳幼児と高齢者は、口渴感を感じにくかったり、水を飲むという行動を自分から進んでとらないことがあり、脱水に陥りやすいものです。周囲の人が十分にサポートしてあげましょう。



### 脱水になったら…

脱水になると喉が渴くので、普通は自分から水分を摂取します。しかし、脱水になったけれども水が飲めない場合や、下痢や嘔吐がひどくて口からの水分摂取では間に合わない場合には、点滴が必要になりますので、医療機関を受診してください。大量に汗をかいたり、しばらく暑い場所にて、脈が速くなったり、めまいやぼーっとするなどの症状が現れた場合にも、脱水による症状かもしれませんので、受診をお勧めします。

