



### 脱水とお薬

気温が徐々に高くなり汗ばむ日が多く、より一層ジュースやビールがおいしい季節になってきました。これからの数か月、テレビ・広告などで良く目にする「脱水」。みなさまはどのような対策をしていますでしょうか？



左の佐藤先生のお話と併せてお読みください。

なり脳梗塞などのリスクを高めます。現在「血液サラサラの薬」を服用している方は、この時期の脱水により注意が必要です。



また脱水は薬によって引き起こされることもあります。血糖を下げてくれるタイプの薬のなかでも、「糖を尿に出してくれる薬」は注意が必要です。余分な糖を出される分一緒に水分も排泄されるため脱水になりやすいです。高血圧やむくみの薬の中にも尿をたくさん出すお薬があり注意が必要です。これらの薬を服用されている場合、特に今の時期は500mlペットボトル半分で良いので、普段よ

り多めの水分補給をオススメします。

年齢や服用中のお薬によっても脱水のなりやすさが変わってきます。高齢者の方はどうしても体内の水分量が少なくなっていく、また暑さを感じにくくなっています。時間を決めての水分補給や冷房器具を使い熱中症対策もオススメです。

ご自身に合った脱水対策を見つけて、暑い時期を楽しみながら健康に乗り切りましょう。



ファミリー薬局  
薬剤師 壽 聖鴻

## 梵天内科クリニック

佐藤 利秋 先生 (内科)

### 脱水のお話

私たちの体は、体重の60%が水分で占められています。この水分(液体成分と塩分を含む)が不足した状態が脱水です。通常私たちは喉が渴けば水を飲みますし、腎臓が水分量を調整するので脱水にはなりません。



#### 脱水を起こす理由

高齢者や子供は喉の渴きを感じにくかったり、脱水症状を訴えられないことがあります。健康な人では、下痢や嘔吐の時やスポーツでの発汗により体内から水分と塩分を消失します。

#### 脱水のサイン

軽症では皮膚のかさつき、唇や口内乾燥、脇の下の乾燥、皮膚の張りの低下、ボーっとする、めまい、ふらつき、進行すると頭痛、吐き気、排尿回数の減少、尿が濃くなる等、さらには意識障害を生じる事もあります。



#### 脱水の診断

前述のサインに加え、脈拍数の増加、血圧低下、毛細血管再充満時間(爪床圧迫検査)延長、尿量減少等で診断します。家庭で、手の甲の皮膚をつまみ上げてから放して、皮膚がしばらく元に戻らない場合や、爪床を5秒間圧迫してその後圧迫解除して2秒以内に元のピンク色に戻らない場合は、脱水を疑って下さい。

#### 対応策

予防は時間を決めて、例えば起床時、10時と午後3時、入浴前後、就寝前に水分を摂取する事をおすすめします。スポーツドリンクは脱水予防には効果がありますが、脱水状態になってしまうと、飲用しても尿量が増えるだけで効果はありません。脱水治療には水分だけでなく多めの塩分補給が必要だからです。脱水専用の経口補水液(OS-1等)の飲用が有効です。調子が変わる時に、もしかして脱水か?と疑って下さい。

こまめに  
水分をとろう



### ファミリー薬局

秋田県由利本荘市東梵天173-1  
TEL.0184-28-0800  
FAX.0184-23-8200  
内科・小児科・眼科などひろく対応しています。