

〈脱水〉に気を付けよう!

夏の脱水症（熱中症）と冬の隠れ脱水症を防ごう!

脱水症は、発見が遅れると脳や心臓の血管に血栓が詰まり、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こします。こまめな水分補給を心がけよう!

脱水症症状の分類と対処法

目の周囲がくぼむ。唇や喉の渇き。手足が冷え皮膚が乾燥。頭痛・めまい・立ちくらみ。

分類	症状	対処法
I度 軽症 応急処置	めまい、立ちくらみ、手足のしびれ 筋肉痛、こむら返り、発汗、不快感 意識障害なし、発熱なし	涼しい場所へ移動 体表面を冷やす(服をゆるめる) 水分と塩分補給
II度 中等症 医療機関へ	頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感 集中力や判断力の低下、発汗 発熱(正常値~40度未満)	涼しい場所へ移動、水分と塩分補給 体表面を冷やす(服をゆるめる) ⇒症状改善しなければ要受診
III度 重症 入院	IIの症状に加え 意識障害、けいれん、運動障害 高体温、肝臓・腎臓の障害(血液検査)	涼しい場所へ移動、水分と塩分補給 体表冷却・体内冷却 ⇒救急車要請、入院が必要

応急処置は『FIRST』で!

Fluid…水分補給。 **I**ce…体を冷やす。 **R**est…涼しい場所で休む。
Sign…15~30分ほど様子みる。 **T**reatment…改善しなければ治療。

経口補水液を活用しよう! 飲みすぎ注意

適切な目安量は成人 500~1000ml/日。特に高血圧、心臓病、腎疾患の人は要注意。
1000ml(2本)で、高血圧患者の1日塩分摂取量の上限6gの半分に相当する。
目安量以上飲むとノドの渇きから始まり、意識障害やけいれんが起こる可能性あり。

熱中症予防の5か条

- ・涼しく過ごす工夫:感染予防のため、換気をしながらエアコンで温度調節。涼しい服装。
- ・適宜マスクをはずす:屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できるとき。
- ・水分は食事以外で1日1.2Lを目安に
のどが渇く前に水分補給。
大量に汗をかくときは塩分補給もする。
起床時、入浴前後、就寝前も忘れずに。
- ・暑さに備えた体づくり:適度に運動する。
冷たいものの食べ過ぎ注意。バランスの良い食事を心がける。しっかり睡眠をとる。
- ・緊急連絡先の確認:わかりやすい所に貼っておく。

経口補水液を作ってみよう!

経口補水液は脱水状態の時、水・電解質の補給・維持に適しています。

★経口補水液 レシピ紹介(▽)/★

水1L(1000ml)に
砂糖40g(大さじ4と1/2)
食塩3g(小さじ1/2)を入れて溶かして
出来上がり!
果汁(レモンやグレープフルーツ)を入れると
飲みやすくなりますよ(▽)

お気軽に
ご相談下さい



東加古川病院 薬局
加古川市平岡町新在家 1197-3

