

適切な「水分補給」できていますか？：脱水症について

熱中症とともに、ずいぶん「脱水症」という言葉が知られるようになってきました。では脱水症とは具体的にどのような体の状態なのでしょう。今回は脱水症になった時の対応や予防策についてお伝えします。

1：脱水症とは

私たちの体の半分以上は、水分でできています。この水分は「体液」と呼ばれ、体にとって大切な役割を担っています。体液はナトリウムやカリウムといった電解質を含み、①体温調節②体に必要な栄養素や酸素を運び込む③体に不要な老廃物を運び出すといった働きをしています。

脱水症とは「体液が失われ日常生活や生命維持活動に障害が生じた状態」のことです。

体重の 2%以上の体液が失われると脱水症の症状が現れるとされていますが、1%でも脱水症の前段階で症状が出にくい「前脱水」という状態になることがあります。

脱水の度合いは体液が失われることによる体重減少の割合により 3 段階に分けられます。

| 軽度脱水 | 中等度脱水 | 重度脱水 |
|---|---|--------------------------|
| <p>2%以上～5%未満</p> | <p>5%以上～10%未満</p> | <p>10%以上</p> |
| 体重減少が 2%-5%未満 見た目には分からない脱水症 軽度の下痢・嘔吐・微熱がみられる。 | 体重減少が 5%以上-10%未満 血圧低下・臓器血流低下 心・腎・呼吸不全がみられる。 | 体重減少が 10%以上 死に至ることもある |

2：脱水になる原因

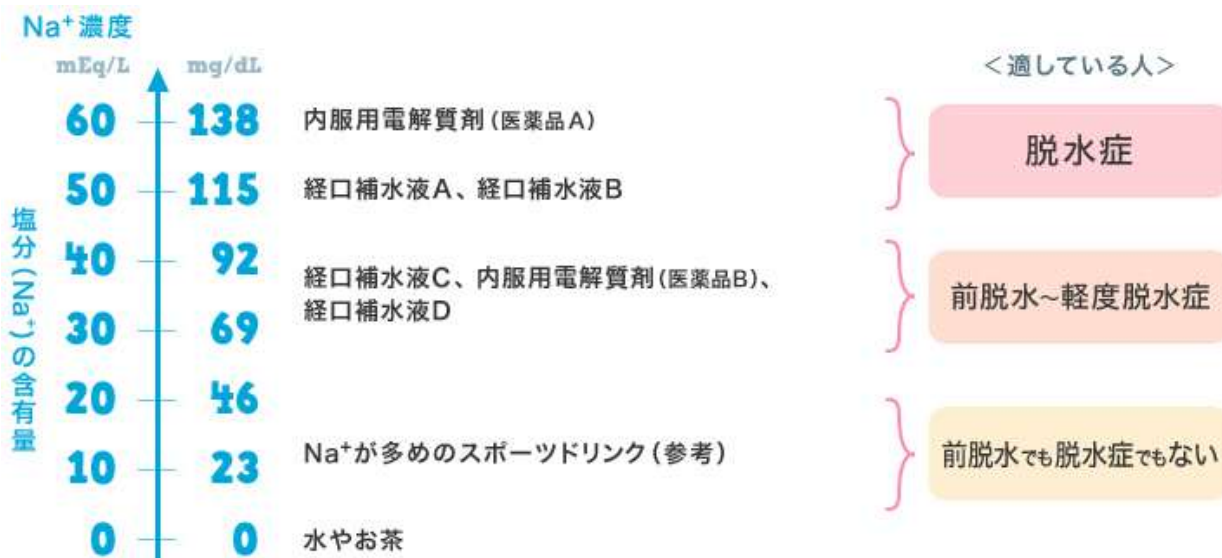
脱水の原因としては大量の発汗、嘔吐、下痢、大きな火傷、薬剤などがあげられます。脱水に気をつける必要がある薬剤については表 1 を参照してください。特に高齢者は喉の渇きを感じる「口腔中枢」の働きが減退するため、喉の渇きを感じにくくなるため注意が必要です。

<表 1 脱水に気をつける必要がある薬剤の例>

| | 薬効分類名 | 薬剤の働き | 薬剤の名称 (一般名/商品名) |
|--------|-----------|--|--|
| 利尿剤 | 利尿降圧剤 | 腎臓の尿細管に作用する薬剤です。尿量を増加させることで心拍出量が減少し血圧が下がります。 | ヒドロクロチアジド/フルイトラン® フロセミド/ラシックス®など |
| | V2 受容体拮抗薬 | 腎臓の集合管に作用し、利尿作用をあらわすことで、過度な体液貯留を改善します。 | トルバプタン/サムスカ®など |
| 糖尿病治療薬 | SGLT2 阻害剤 | 尿中に糖분을排泄します。浸透圧差によって尿量が増加します。 | エンパグリフロジン/ジャディアンス® ダパグリフロジン/フォシーガ® など |
| 便秘薬 | 緩下剤 | 大腸における水分の吸収を抑制し、便を柔らかくします。 | 酸化マグネシウム/マグミット® など |
| | 刺激性下剤 | 大腸の蠕動運動を亢進させて、腸内容物の移動を促進させます。 | ピコスルファートナトリウム/ラキソベロン® センノシド/プルゼニド®など |

3：脱水になった時は

前脱水から軽度脱水の症状の改善には、電解質を速やかに補うことができる「経口補水液」の摂取が効果的です。スポーツドリンクとの一番の違いは「電解質と糖分の含有量」です。経口補水液はスポーツドリンクに比べ、電解質濃度が高く、水と電解質の吸収を高めるために糖濃度は低く作られています。重度の脱水症では、口から水分を摂るだけでは不十分で、血管に直接点滴で水分を補わなければいけません。



4：脱水にならないために

脱水を起こさないためには、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分を摂るようにすると良いでしょう。また前脱水という「脱水のサイン」を見逃さないことも大切です。食欲が減退し、頭がぼんやりして体がだるいといった夏バテのような兆候や、皮膚の乾燥などが現れたら前脱水を疑います。前脱水のうちに、早期に発見して脱水症にならない対策をとることが必要です。

参考資料：[水分補給の重要性と経口補水液。](#) | [経口補水療法](#) | [味の素株式会社 \(ajinomoto.co.jp\)](#)
[経口補水液オーエスワン \(OS-1\)](#) | [大塚製薬工場](#)