

脱水症の話

脱水症とは身体から水分や電解質（塩分）が減ってしまう状態のことです。私たちの体の大部分は水分と電解質が混じった成分である体液からできています。通常、体液の量は一定に保たれていますが、バランスが崩れると体液が不足してしまい、脱水症になります。

脱水症には2つのタイプがあります。1つは熱中症・胃腸炎などで急に体液が減ってしまった時に起こる急性型です。この型は小さい子供や蒸し暑い環境で作業している人に起こりやすいです。このような状態になった場合は速やかに病院を受診する必要があります。もう1つは食欲低下や病気療養中で徐々に水分や電解質が減ってしまった時に起こる慢性型です。高齢者はこちらのタイプが多いので、予防のためこまめに水分補給を行うことが大切です。

脱水症になるとめまい・立ちくらみ・食欲低下・こむら返りなどさまざまな症状が出てきます。また、高齢者や子供は脱水症になりやすいのですが、自分で気づきにくい場合が多いので、周囲が目を配る必要があります。暑い時だけではなく、一年中いつでも脱水症になる可能性があるため、少しでも気になる症状があれば早めに受診してくださいね。

