

## 脱水症って？

体から、水や電解質が失われている状態です。

### 原因

食事量の低下等による「水分摂取量の減少」または「発汗・下痢・嘔吐・多尿等による「水分喪失量の増加」、または同時に発生することで起こります。



### 2つのタイプ

#### 主に水を失っている

- 高齢者に起こりやすい
  - 食欲低下や病後療養で徐々に起こる
  - 長期間にわたる飲水量や飲水量の低下が主要因
- 水分
- <症状>
- 心拍数が増加し、頻脈・不整脈が起こる
  - 汗をかきにくく、微熱がでる
  - 消化器への血流が不足して食欲が落ちる
  - 脳の血流が不足して、めまいや立ちくらみが生じる

#### 主に塩分(電解質)を失っている

- 小児や健康な成人に起こりやすい
  - 短期間で起こる
  - 熱中症や胃腸炎等による急速な体液喪失が主要因
- <症状>
- 筋力の低下や足がつかない、こむら返りや足がつかないことがある

### 発見方法

このような症状があれば、脱水症である可能性が考えられます。

- ① 握手する  
手が冷たい場合疑わしい
- ② 舌を見る  
表面が乾いている場合疑わしい
- ③ 皮膚をつまむ  
つまんだ形から3秒以上戻らない場合疑わしい
- ④ 親指の爪の先を押す  
赤みが戻るのが遅い場合疑わしい
- ⑤ 高齢者のわきの下を確認する  
乾いている場合疑わしい

※上記のような症状や発見方法から脱水症が疑われる場合は、医療機関での採血や血圧、脈拍、意識障害等の身体所見等により診断されます。診断後の治療は、医師の指示で行います。ここでは、自覚できる程度の脱水症で、体重減少が1-2%程度の軽度の脱水症をお伝えします。

### 喉の渇きを感じたら、もう脱水が始まっています！

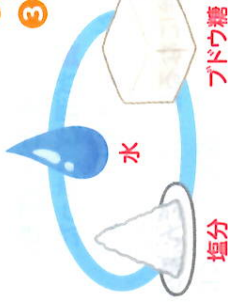
脱水症状を疑ったら、水と電解質(塩分)を同時に補給するため、「経口補水液」を摂ることが薦められています。経口補水液は、小腸から素早く吸収されて、体の中で体液となり、脱水症状を改善してくれる飲料です。

#### 補給するものに注意！

- 経口補水液で、水と塩分を同時補給すると・・・
- 水を体内に貯めておけず、尿や便で出て行ってしまふ。
  - 体液が薄まり、意識がもうろうとしたり痙攣をおこす可能性がある
- 水だけ補給すると・・・
- 水を体内に貯めておけず、尿や便で出て行ってしまふ。
  - 体液が薄まり、意識がもうろうとしたり痙攣をおこす可能性がある

## 脱水症かな?と思ったら 経口補水液

- ### 特徴
- ① 主成分は水・塩分(電解質)・ブドウ糖
  - ② アミノ酸・たんぱく質・脂肪・ビタミン等は含まない
  - ③ 吸収スピードが速い



「塩分」は、水分の吸収力をアップ  
「糖分」は、水分の吸収速度をアップ

### 経口補水液とスポーツドリンクの違い

経口補水液	スポーツドリンク
暑さや発熱などで大量に汗をかいた時や、脱水症状が出たときの水分補給	運動や日常生活などでの発汗によって体から失われた水分やミネラルを、効率良く補給できる
吸収速度: 迅速	吸収速度: 低
電解質濃度: 高	電解質濃度: 高
糖質濃度: 低	糖質濃度: 高

### 注意点

経口補水液は、濃度や中身を変えてしまうと、組成に影響を与え、吸収速度が低下してしまいます。日常的に飲むものではないため、このまま飲んで下さい。



### 家庭でもできる経口補水液の作り方

いざという時、家庭でも経口補水液を作ることができます。

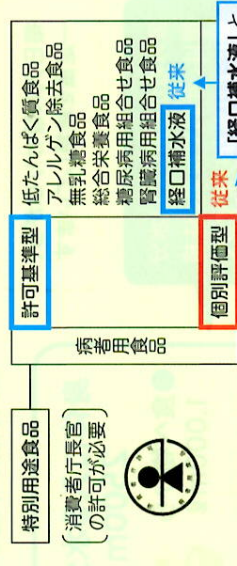


※飲みにくい場合は、レモンやグレープフルーツ果汁を少量加えると、飲みやすくなり、体から失われやすいカリウムも補充できます。

### TOPIC!

## 「経口補水液」は、特別用途食品の許可を得た製品だけが表示できるようになります

消費者庁では、2023年5月19日、特別用途食品の【許可基準型】病者用食品に、「経口補水液」の区分を新設しました。これにより、【許可基準型】と従来の【個別評価型】の許可を得た製品だけ、「経口補水液」と表示できるようになります。



※【許可基準型】経口補水液は、感染症胃腸炎による下痢・嘔吐に伴う脱水状態に適する食品です。個別評価型と異なり、ナトリウムやカリウム、塩素、ブドウ糖、モル濃度比、浸透圧の規格が決められています。許可なく「経口補水液」と表示している製品は、速やかな対応を講じることが明示されています(令和7年5月末までに対応を終えること)。詳細は、消費者庁ホームページをご覧ください。

2014年1月からスタートした「おもてなし」ですが、本号を持って終了させて頂くことになりました。長い間ご覧頂き、ありがとうございます。

【参考文献】  
「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本、日本医療企業  
はじめてとりくむ水・電解質の管理、医療書出版  
経口補水療法ハンドブック、日本医療企業  
業局 2021 vol.72 No.9、青山堂

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当宛 (omotenashi@so.tohyok.co.jp) へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問い合わせください。また、お問い合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者へ情報共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。  
※本誌の内容を無断転載、記載することはお断りしております。