

ちょっと

知ってほしい話

vol.3

令和元年 8 月 発行

発行元 地域連携課

医療法人社団 徳成会

八王子山王病院

Hachioji Sannou Hospital



“かくれ脱水” に要注意

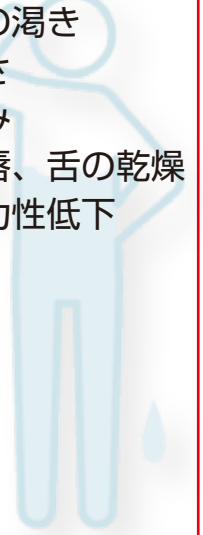
『脱水症』とその症状

『脱水症』とは体内の水分（体液）が不足した状態を言います。
体液にはナトリウムイオンなどの電解質が含まれており、
水分が足りなくなると同時に電解質の不足も起こります。

体内の水分が失われると、それだけ血液の量が減り、
血圧が下がります。肝臓や消化器などの臓器を巡る血液の量が
減ることで、必要な栄養素を配ったり、不要な老廃物を排泄
したりする能力が低下します。脳の血流が減ると集中力の低下を
きたし、消化管の血流が減ると食欲不振が起こります。
また、同時に電解質が失われると、神経や筋肉に悪い影響が
出てきて、脚がつったり、しびれや脱力が起こったりします。

脱水状態のサイン

- ・口やのどの渇き
- ・体のだるさ
- ・立ちくらみ
- ・皮膚や口唇、舌の乾燥
- ・皮膚の弾力性低下
- ・微熱
- ・食欲低下
- ・脱力
- ・意識障害
- ・血圧低下
- ・頻脈など



高齢者の『かくれ脱水』

高齢者では脱水の症状を自覚しにくいいため、水分補給の回数が
少なくなりがちです。また、利尿作用のあるお薬（高血圧の薬など）
の服用や、加齢による腎機能の低下、口やのどの渇きを感じる機能の
低下など、さまざまな原因で普段から脱水状態を起こしやすい状態です。
自覚症状がないにもかかわらず脱水状態であることを『かくれ脱水』といい、
下痢や発熱などによってあっという間に危険な脱水状態に陥ってしまいます。



脱水症を予防するためには、こまめな水分補給を心掛け、口やのどの渇きを感じてから
ではなく、“渇き”を感じる前に水分を取ることが重要です。

特に自分で“渇き”や体の不調に気づきにくい高齢者の方へは、周囲の方がこまめに
水分をとれるようサポートしてあげましょう。

脱水症は単なる水分の不足ではありません。水分が不足している場合は水分、
電解質が不足している場合は電解質を補うなど、適切な対処が必要となります。
体に異変を感じたら早めにかかりつけの医療機関へ相談しましょう。

