

脱水状態とは？ ～熱中症、感染症に伴う嘔吐・下痢への対応～

○熱中症とは？

熱中症とは、高温下において人体の中で起こる水分や電解質（ナトリウムやカリウムなど）の欠乏と、臓器障害のことを差します。発生の原因としては、気温の上昇や運動による発汗、下痢や嘔吐などの体調不良、加齢による生理機能の低下などが挙げられます。



熱中症により現れる症状は、重症度によって異なります。

軽度であれば、めまいや立ちくらみなどで済みますが、ひどい場合は吐き気や頭痛、倦怠感などが現れ、重症化すると意識を失ったり（熱失神）、痙攣（熱痙攣）を起こしてしまうこともあります。

熱中症にかかった場合、その裏には体の脱水状態が隠れています。

熱中症を予防するためには、脱水状態に陥らないような対策が必要となります。

○脱水状態とは？

脱水状態というと、体内での水分の不足といったイメージがありますが、それだけではありません。水分とともに、塩分も失われています。

元々人の体内は、塩分の濃度を一定の割合に保つようになっています。

例えば、運動により発汗して水分と塩分が失われているにも関わらず、水分のみを摂取しても、脱水状態を改善したことはありません。

水分のみを摂取すると、体内の水分量は増えますが、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。すると、体内の塩分濃度を維持するために、薄まった体内の水分を体外へ排出する目的で尿がつくられて、さらに脱水が進んでしまいます。

○脱水状態に注意すべき人は？

では、脱水状態になるのは、どういった方なのでしょう？

高温が続く夏場の日中に、外出せず涼しい屋内で過ごしていれば安心なのでしょう？

程度の違いはありますが、どんな年齢層の方も、脱水状態に陥る可能性があります。また、気温以外の要因によって脱水状態に陥ることもあるので、夏場だけ注意すればいいという訳でもありません。

幼児や小児では、ウイルス感染による嘔吐と下痢から脱水状態となることがあります。嘔吐、下痢をしているときは、消化液を体外へ排出していることになる為、発汗のときと同様に水分と塩分を失ってしまいます。成人では高温下での運動、仕事の作業中などが危険です。また、ご高齢の方は、水分摂取不足や生理機能の低下によって、気付かぬうちに脱水状態になってしまうこともあるようです。

○熱中症、脱水状態への対処法は？

熱中症、脱水状態は、どんな年齢層の方でも起こりうるものですが、こういった対策をとればよいのでしょうか？

幼児や乳児は、体温の調節がうまくできず、熱中症に陥る可能性があります。

大人に比べて生理機能が未熟なことも、熱中症を患う要因となります。

高温下において、顔のほてりや過度の発汗がみられた場合は、涼しい場所への移動と休息が必要になります。また、普段から熱を発散させやすい服装を心がけることも、熱中症への良い対策となります。

また、脱水状態の要因となる嘔吐、下痢のときは、保護者の方のケアが最も重要です。

幼児や乳児の様子を確認し、手足が普段より冷たかったり、ぐったりしているようならば、脱水状態となっている可能性があります。疑わしいときは、速やかに医師へ相談することをおすすめします。



成人では、夏場に屋外で作業することにより、熱中症にかかってしまうリスクが高いと思います。極力、長時間の作業は避け、こまめに涼しい場所での休息と塩分を含んだ水分の摂取が必要です。



高齢者で特に注意したいのが、屋内での熱中症の発生です。

喉の乾きを自覚しづらくなっていたり、エアコンを入れずに過ごしたり、トイレに行く回数が増えないように水分摂取を減らしたりすることで、涼しい屋内で過ごしていても熱中症や脱水状態に陥ることがあります。

夏場はもちろんのこと、気温が低い冬場でも、水分摂取量が少ないことで脱水状態となる高齢者の方もおられます。

そこで、普段から無理をすることなく過ごし、適度な水分と塩分の摂取が必要です。また、家族の方にも脱水状態にならないようなケアをしていただくこともよい対策となります。

熱中症を防ぐための日常生活での注意事項

- (1) 暑さを避けましょう。
- (2) 服装を工夫しましょう。
- (3) こまめに水分を補給しましょう。
- (4) 急に暑くなる日に注意しましょう。
- (5) 暑さに備えた体作りをしましょう。
- (6) 個人の条件を考慮しましょう。
- (7) 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

熱中症環境保健マニュアル（環境省ホームページより）

○経口補水療法（ORT：Oral Rehydration Therapy）とは？

万全の対策をとっていたとしても、熱中症や脱水状態になったり、その一步手前の状態になってしまうことはあるかと思います。高温下におけるめまいや大量の発汗があった場合には、どう対処したらよいのでしょうか？

医療の現場では、熱中症や脱水状態になった場合、まずは点滴を行うといったことが常識でした。しかし、今は経口補水療法（ORT）という新たな方法が推奨されています。

軽度の熱中症、脱水状態であれば、塩分や糖分の量とバランスを調整して作られた経口補水液（ORS：Oral Rehydration Solution）を口から摂取することで、対応することが可能です。経口補水液は、点滴で用いられる輸液の成分とよく似た成分で作られています。点滴では、針や他の器具とそれを行う技術が必要となりますが、その手間も省くことができます。

経口補水液（ORS）は、手軽に口から摂取できる病者用食品ですが、年齢や体の状態により摂取の量や時間の目安が異なります。使用方法については、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士の説明を聞いた上で行っていただくと安心です。

※経口補水液（ORS）とその用法については、下記の URL でご確認いただけます。

<http://www.os-1.jp>

文責 千葉市薬剤師会 情報・広報委員会 野口 智也