

すこやか特集 かくれ脱水

監修：谷口英喜（神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部栄養学科 教授）



# その夏バテ、もしかして「かくれ脱水」かも？

夏は、脱水症を起こしやすい季節。からだがかくれ脱水状態になると、さまざまな不調をまねくだけでなく、熱中症や脳卒中、心筋梗塞にかかるリスクも高まります。脱水症は、ある程度進行するまで症状は目立ちません。最近からだがかくれ脱水、どうも体調が優れない……そう感じている人は、知らないうちに脱水症の前段階にいるのかもしれない。



Illustration: Masami Harada

## 2 かくれ脱水って？

脱水症が進行すると、手足が冷たくなったり、頭痛やめまい、さらには意識障害などの深刻な症状があらわれます。けれども、ごく軽度のうちは自覚症状があらわれにくいので、自分では気づかないうちに脱水症の一手前までできていることがあります。この状態が「かくれ脱水」です。

たとえば、頭がぼんやりする、食欲がない、からだがかくれ脱水、といった夏バテと思われる症状も、かくれ脱水が原因で起こっている可能性があります。からだから水分が失われると、体内を巡っている血液の量が減り、脳への血流も減って集中力が低下します。同様に胃腸への血流が減れば食欲不振となって、筋肉への血流が減ればダルさとしてあらわれるのです。

かくれ脱水にいち早く気づくためには、その兆候を見逃さないことです。とくに幼児や高齢者は脱水状態になりやすいので、周囲の人が注意して見守る必要があります。口の中が粘ついているものが飲み込みにくい、舌が赤黒く変色している、指先が冷たい、といったサインがあれば要注意。試しに指の爪先が白くなるまで押しつけてみてください。すぐに赤みが戻らず、3秒以上爪が白いままのときは脱水を起こしている可能性があります。



### ◎◎◎◎◎

#### 脱水時の飲み物の選び方

脱水を起こして手元に経口補水液がないときや軽度の脱水では、スポーツ飲料で補水する方法もあります。ただ、水分や電解質のすばや吸収を第一に考えられた経口補水液と比べ、飲みやすさにも配慮されたスポーツ飲料は、一般に塩分が少なめで糖分が多めの傾向があります。からだへの水分吸収効率を考えると、一定濃度の塩分が必要です。経口補水液がなくスポーツ飲料で効率的な水分補給をしたいときには、成分表示を見て、ナトリウムが100mgあたり少なくとも30mg以上、できれば40mg以上含まれているものを選ぶようにしましょう。

## 3 効果的な水分補給法とは

私たちのからだは、飲み物だけでなく食事からも水分を得ています。ですから、まずは食事を3食しっかりとることが、かくれ脱水など脱水症の予防につながります。飲み物でとる際には、喉の渇きを覚える前に補水する習慣をつけましょう。それも一気に飲むのではなく、少しずつ時間をかけて飲むのが効果的です。

下痢や大量の汗によって体液が失われ、脱水症が進行したときには「経口補水液」が有効です。体液の成分には水のほかに、生命の維持に必要なナトリウムイオンやカリウムイオンなどの電解質も含まれています。経口補水液は、医学的な見地に基づき、水分と電解質の吸収をすばやく効率的に行えるよう考えられた、いわば「飲む点滴」なのです。

飲み方のポイントは、500mlを1時間ほどのペースでゆっくり少しずつ飲むこと。ただし脱水症から熱中症を引き起こしているような場合には、最初の500mlは早いペースで飲んでしまってもかまいません。

夏の暑さはこれから本番。毎年のように夏バテする人は、こまめな水分補給をぜひ心掛けましょう。それで無事に夏を乗り切れたとしたら、あなたの夏バテは、かくれ脱水のせいだったのかもしれない。

## 1 体液（体内の水分）のはたらき

人のからだは、成人で体重の約60%、赤ちゃんでは約80%が水分で占められています。この水分のことを「体液」といいます。では、体液がからだの中で、どのようなはたらきをしているかご存知ですか。

体液は、からだが必要とする栄養素や酸素を運んだり、逆に要らなくなった老廃物や二酸化炭素を体外へ運び出す仕事をしています。また、体温が上がったときには汗として体外へ放出されて体温を下げるなど、体温を調節する役割も担っています。ですから、たとえ栄養バランスのよい食事を摂っていても、体液が十分に足りていなければ、その栄養素は運ばれず有効に機能しません。また、大量の汗などで体液が失われて体温調節ができなくなると、熱中症になってしまいます。このように、体液は、私たちの生命を維持していくために無くてはならない存在です。

人のからだから1日に失われる体液の量は、成人で1500ml～2500mlといわれています。それを補うため、私たちは1日に1000ml～2500ml(※)ほどの水分を摂取しています。内訳は、飲み物から1200ml、食べ物から1000ml、そして代謝水(栄養素が体内で燃焼する際にできる水分)が300mlほどです。この“in”と“out”のバランスが崩れて体液が不足すると、脱水症が起こります。

※ 数字は「かくれ脱水」委員会のHPより

### いど、いつ、どうのための

#### “簡易的”経口補水液の作り方

- 1 水1ℓ(できれば沸騰させ冷ましたもの)を用意します。
- 2 ①に塩3g、砂糖20～40gを入れてよく混ぜ合わせます。

この配分を守ることが大切です

飲みにくい場合は10℃前後まで冷やすと塩辛さが紛れます。またレモンやライムなどの果汁を1/2個までなら、入れてもかまいません。ただし、それ以上加えると吸収が悪くなるので注意しましょう。

※作った簡易的経口補水液は、雑菌の繁殖を防ぐため、遅くともその日のうちに飲みきりましょう。

#### 水分補給のポイント

- 1 3食しっかり食べて、食事から水分を補給する
- 2 飲み物は、1日1000ml～1500mlを目安に補給する
- 3 その日の気温などに応じて、飲む量を調節する
- 4 なるべくこまめに水分をとる
- 5 喉が渇く前に水分をとる
- 6 夜寝る前と、朝起きたときに、コップ1杯の水を飲む
- 7 スポーツで汗をかいたら、スポーツドリンクなどを飲む
- 8 山歩きや長時間のドライブなど、脱水になりやすい場所に行く場合は、経口補水液を携帯する

※経口補水液は薬局などで購入できます

