



○脱水症○

<脱水症とは・・・>

何らかの要因で体に必要な水分や塩分が不足した状態を脱水症といいます。

軽度

めまい・乾燥
ふらつき など

中程度

頭痛
悪心・嘔吐など

重度

意識障害・痙攣
昏睡 など



※軽度の段階であってもしっかりと水分補給することが大切です。

<脱水症対策>

水分補給のポイント

こまめに水分を補給しましょう。脱水症を防ぐのに1番大切なことは水分補給です。



寝る前・起床時



入浴前・入浴後



運動前・運動中・運動後



飲酒中・飲酒後

※活動中・活動前後には必ず喉が渇いていなくても意識的に水分補給をしましょう。

ミネラル補給

脱水症対策として、十分なミネラル補給も重要です。簡単にミネラル補給できるタブレットや経口補水液などでミネラルもしっかりと補給しましょう。

経口補水液の上手な摂り方

左 OS-1 →

右 塩分チャージタブレット →



飲む時は、一気に沢山飲むのではなくゆっくりと時間をかけて少しずつ飲みます。

～お家で簡単経口補水液の作り方～



水(1L)、塩(小 1/2)、砂糖(大 4 と 1/2)を溶けるまで混ぜる。飲みにくい場合はレモンやグレープフルーツ果汁を絞って加えてみてください。

※糖尿病・腎臓病などで糖分・塩分制限のある方はかかりつけの医師と相談してください。

<もし、気が付いたら・・・>



何かおかしいと気付いたら、応急処置として涼しい場所に移り、水分補給をして下さい。休ませる時は頭よりも足を高くしましょう。しかし意識障害や水分補給が困難な時はすぐに医師の診察を受けましょう。少しでもおかしいと気が付いたら早めの対策が大切です。

※上記には個人差があります。また食事はお薬ではありません。脱水症や熱中症の対策は日ごろから、バランスの良い食事を意識し、水分補給を行い、睡眠をとり、健康を維持しておくことが何より大切です。