



あじさいだより

2012年

8月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局

あじさいだより編集委員会

脱水を予防して熱中症対策をしましょう

目覚めの一杯、寝る前の一杯、しっかり水分を補給し元気な毎日を心掛けましょう

【脱水とは】

脱水とは体の水分が足りなくなった状態のことで、のどの渇き、発熱を訴え始め、ひどくなると意識が遠くなる症状が出ます。集中して物事に取りかかると症状に気付かないことがあり、水分補給が忘れがちになるので、仕事前、運動する前など水分を補給する時間帯を決めるなど定期的な水分補給を心掛ける工夫が必要です。

特に小児は、のどが渇いても自分で水分補給ができないことがあり、また、高齢者では基本的に体の水分量が少なく、少量の汗でも症状が出ることもあり、自覚症状に乏しく脱水に気付かない場合もあり注意が必要です。



【脱水と健康障害】

脱水の症状に気付かないでいると熱中症になる恐れがあります。

熱中症とは、夏場や高温環境のもとで労働や運動をしている時に体内に熱がたまり、体温調節機能がうまく働かなくなり、急激な体温上昇を起こし、脱力感、倦怠感、めまい、悪心などの症状が起こることです。脱水は、熱中症の他にも脳梗塞、心筋梗塞などの健康障害の原因になるとも言われています。



【脱水を起こさないための水の飲み方】

1. のどが渇く前に水分補給を行うこと

のどが渇くなど症状が出たら脱水が始まっている証拠です。のどが渇く前に水分を取るようにしましょう。

2. 水を飲む時間帯を決めて定期的な水分補給を心掛ける

水分が不足しやすい就寝の前や朝起きた時、仕事を行う前後、スポーツをする前後、入浴の前後、飲酒中あるいはその後に水分を積極的に取りましょう。

3. 水分補給に適したものを選ぶ

水分補給には、水分と塩分を補給できる経口補水液などが適しています。アルコール、カフェインの入った飲料は、尿の量を増やし水分を排泄しやすくなる傾向があるので、水分補給として適さないことも覚えておきましょう。



【経口補水液とは？】

経口補水液は、水分と塩分などの電解質を一定の割合で含む飲み物です。汗や下痢による脱水は、水と同時に電解質が失われます。軽度の脱水状態なら、市販のスポーツドリンクでもいいですが、重症の場合や下痢、嘔吐による脱水時には経口補水液を飲むことをおすすめします。

家庭で作れる経口補水液の作り方

水1L+食塩3g(小さじ1/2)+砂糖40g(大さじ4と1/2)

市販で売っている経口補水液

OS-1 オーエスワン

味の素KK「アクアバランス」



～ サプリメント紹介 今回はビタミンB6 ～

ビタミンB6はタンパク質をエネルギーに変えるときに必要な水溶性ビタミンです。髪の毛や皮膚、粘膜の健康維持や神経の働きを正常に保つ働きがあります。不足すると皮膚炎・口内炎・湿疹といった症状があらわれます。また、神経の働きに関与するのでこむら返りや手足のしびれといった症状がでることがあります。水溶性ビタミンですので、過剰に摂取しても体外に排出されます。1日の摂取量基準は成人男性1.6mg・成人女性1.2mgとされています。かつお・まぐろ・鮭・さんま・あじなどの魚類やバナナやアボカド・プルーンなどの果物にも含まれています。