

脱水症

脱水症の種類

脱水症は体に入ってくる水分よりも出ていく水分が多いことにより起こります。

一般的に脱水症には次の2つの種類があります。

① 高張性脱水

体液には水と電解質が含まれています。

電解質にはナトリウム、カリウム、クロールなどがありますが、水分だけが不足して、電解質は保たれている状態が高張性脱水です。

このタイプの脱水は汗をかいたのに水分を摂取しなかったことで起こります。夏になると高齢者が暑い部屋で倒れていたとか、子供が暑い車内に残されて意識が無くなっていたという報道がされますが、その多くがこの高張性脱水です。



② 等張性脱水

等張性脱水は、水分とともに電解質も失われた状態です。

上着に塩が噴き出るほどの多量の汗をかいたり、水様性の下痢や激しい嘔吐をすることによって起こります。



特に高齢者の方に脱水症が起こり易いのは、

- ・細胞内の水分が減っている
- ・代謝機能が低下している
- ・口渇中枢機能が鈍くなり、水分摂取量が減っている
- ・嚥下力低下により、飲水し難くなっている
- ・腎機能や膀胱機能の低下により、頻尿になりやすい
- ・基礎的な体力が低下しているため、抵抗力が低い



などの理由によります。

脱水症の症状

皮膚や口唇、舌の乾燥、皮膚の弾力性低下、あるいは微熱などが認められたらまず疑います。食欲低下、易疲労感、脱力、立ちくらみ、意識障害、血圧低下、頻脈なども出現しやすいです。

また、高齢者では「何となく元気がない」「ぐったりしていて反応が鈍い」というように意識の鈍化がみられる場合にも脱水の可能性があり、簡単に意識の混濁(脱水性せん妄)や失神を起こす場合も少なくありません。

脱水症の治療

高張性脱水を防ぐには小まめに飲水をすることが必要です。

体の水分出納は大体2,500mlです。

●体に入る水

飲料水 1,200ml + 食事 1,000ml + 体で作られる代謝水 3,000ml = 2,500ml

●体から出ていく水

尿 1,500ml + 便 100ml + 汗や呼吸で失われる水分 (不感蒸泄) 900ml = 2,500ml

飲水量のプラスアルファくらいが尿量になります。

人間が生きていくために最低限必要な尿量は500mlと言われていいますから、1日500mlの飲水量ではギリギリです。

最低1,000mlの飲水はしてください。

また、等張性脱水になったら水分だけでなく、電解質も補給しなくてはなりません。

来院していただいて点滴を受けていただくのがいいのですが、経口補水液は水分以外に電解質も含んでいるので、点滴の代わりに使うことができます。