

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 23
Jul.-Aug.2019



だるい、眠い、ふらつく…

その症状、
「かくれ脱水」かも
しれません。



だるい、眠い、ふらつく…

その症状、「かくれ脱水」 かもしれません。

夏がやってきました。

この時期に気をつけたいのが脱水です。

汗をたくさんかくことが

原因だと思われている方も多いようですが、

食あたりや冷え、感染症、膀胱炎など、

さまざまなことが原因になるので、

必ずしも暑さで汗をかかなくても起こる場合があります。

また、とくに注意したいのが、

本人が脱水と気づかない「かくれ脱水」です。

何となく体がだるいけれど、夏バテかなと思って放置しておくと、

重い脱水症状になる危険があります。

今回は脱水についてお話ししましょう。



脱水とは

脱水とは文字通り体内の水分が減ることで、体内からおよそ3%の水分が失われると脱水になるといわれています。



原因としては、大量に汗をかくことや、下痢やおう吐、また多尿や出血などによって体内の水分が減少して起こるケースと、体調不良で飲食量が減ったり、高齢でのどが渇きにくくな

りする場合など、水分摂取量が減少して起こるケースがあります。

症状としては、口の渇き、体のだるさ、めまい、ふらつきなどが起こり、さらに体温が上昇すると意識の混濁やけいれんを起こし、ひどい場合には臓器不全を引き起こす場合もあります。

脱水になると、体に必要な栄養素や酸素を取り込めなくなったり、不要な老廃物を排出できなくなったりするなどの支障をきたします。早期に発見して対処することが必要です。



脱水の2つのタイプ

脱水には水分欠乏型と塩分欠乏型の2つのタイプがあります。

水分欠乏型は、細胞外液の水分が減るケースで、屋外に長時間いた場合などに起こります。細胞の外の水分が減ると、浸透圧の関係で細胞内部の水分が外に流れてしまい、その

結果、粘膜などが乾燥します。口の乾きなどの症状が出たら速やかに水分を補給しましょう。水分欠乏型の脱水には、水分が吸収されやすいスポーツドリンクが効果的です。

一方の塩分欠乏型は、細胞外液のナトリウムが減るケースで、下痢などで急に体液が少なくなった場合に起こります。細胞の外のナトリウムが減ると、先ほどとは反対に水分が細胞内に



流れます。すると血液量が少なくなって血圧が低くなり、立ちくらみや頭痛、嘔吐などを起こします。

このような場合は、塩分を効果的に補給できる経口補水液*を飲むとよいでしょう。ただし、経口補水液はスポーツドリンクほど吸収がよくないので、ゆっくり時間をかけて飲むようにしてください。

いずれの場合もコップ6杯（1リットル程度）は飲むようにします。1～2時間程度で回復すれば心配ないでしょう。それでも症状がよくなるないときは医師の診察を受けるようにしてください。

*経口補水液（スポーツドリンクよりもナトリウムなどの電解質濃度が高く、下痢や嘔吐、発熱時の水分補給に向いています。ドラッグストアや薬局のほか、コンビニエンスストアでも購入できます。）



「かくれ脱水」とは？

はっきりとした自覚症状のない軽度の脱水のことで、前脱水とも呼ばれます。血液量の少ない高齢者に多く見られ、はっきりとした原因がないのに、食欲がない、ぼんやりする、だるい、昼でも眠いなど、夏バテに似た状態になります。

つい放置してしまいがちなのですが、そのままにしておくと、やがて脱水を起こすことがあるので注意が必要です。1～2日続く場合は速やかに水分を補うようにして、不安があれば医師の診察を受けましょう。



脱水を防ぐには

まずは水分をしっかり取ることです。のどが乾いたと感じる前に、こまめに水を飲みましょう。汗をかいたときは、スポーツドリンクが効果的です。

また、規則正しい生活が大切です。食事は1日3回、なるべく決めた時間に取るようにして、1日5時間以上は眠るようにしてください。



院長室から

夏は体調を崩しやすく、足もむくみやすい季節です。健康とむくみ予防のためにも、おすすめしたいのがウォーキングなどの有酸素運動です。

ところで、有酸素運動と無酸素運動で使われる筋肉には違いがあることをご存知でしょうか。ウォーキングやジョギングなど、持久力を必要とするときに使われるのが赤色筋肉（遅筋）とよばれる筋肉です。これに対して短距離走やテニスなど、瞬発力が必要とされるときに使われる筋肉を白色筋肉（速筋）といいます。

白色筋肉は運動の際にもあまり酸素を使わずに働きます。その代わりに、周囲に血管枝が発達しており、そこから絶えず血液の供給を受けています。一方の赤色筋肉は酸素を使うため筋肉の周囲の血管枝は多くありません。

さて、短距離走やテニスなどの無酸素運動を続けていた人が、ある時から運動をやめるとどうなるでしょう。周囲の血管枝からは養分が送り続けられるので、筋肉の中には細かな脂肪がどんどん溜まり、やがて肥満になります。実はブランド和牛を育てるとき、これと同じ状態を作ります。仔牛の間は激しい運動をさせて白色筋肉を発育させ、その後運動制限をすることで脂肪を溜めて、きれいにサシが入った肉質にするのです。

このように脂肪がついた筋肉は、やがて萎縮してしまい、筋肉としての役割を果たせなくなるおそれがあります。現在、無酸素運動を継続している方は、健康のためにも有酸素運動を併せて行うことをおすすめします。

診療のご案内

2019.7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○
7	8	9	10	11	12	13
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○
14	15	16	17	18	19	20
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○
21	22	23	24	25	26	27
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○
28	29	30	31			
休診	休診	○●○	○●○			

2019.8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				休診	○●○	○●○
4	5	6	7	8	9	10
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○
11	12	13	14	15	16	17
休診	休診	休診	休診	休診	○●○	○●○
18	19	20	21	22	23	24
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○
25	26	27	28	29	30	31
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○

午前診… 9:30~12:00 手術… 13:00~17:00 午後診… 17:00~19:30



S-K-C

医療法人 医友会

サトウ心臓血管外科クリニック

〒606-8387 京都市左京区法林寺門前町37番
アバンエスパス鴨川1F

TEL 075-762-1082 FAX 075-762-1083

<http://www.sato-vsc.com>

- 京都市営地下鉄東西線「三条京阪駅」下車
地下鉄2番出口正面
- 京阪電鉄「三条駅」下車9番出口東へ50m

