

# 新ひだか町立病院コラム Vol. 39

## 発汗以外でも「脱水」に注意を!

三石国保病院 薬剤師の佐藤です。これからの時期、特に注意したい「脱水」について、暑さだけではない視点でも注意喚起をしていきたいと思えます。

脱水=暑さと思われがちですが、汗をかく以外にも「嘔吐」や「下痢」が続く場合は、脱水の起因になります。これからの夏に向け、特に糖尿病の治療を受けている患者さんは、脱水に注意が必要になります。

### 「シックデイ(病気の日)」とは、嘔吐や下痢が続いて食事が

摂れないことをいいます。飲んでいる糖尿病のお薬にもよりますが、脱水や食事が摂れないことによって危険な副作用が起こることもあります。使用しているお薬により、対策は変わるので、あらかじめ医師に相談することをお勧めします。

### 院長のつぶやき

院長の土田です。熱中症の時期になりました。令和5年7月には、1ヶ月間で全国36,000人が救急搬送されています。他人事ではありません。

#### 1. よく外来で聞かれる問題に「水分摂取は何で行えばいいですか?」

A. ミネラルを含む水分(麦茶などカフェインや糖分の多く含まれていない飲料)がいいです。スポーツ飲料・ジュースなどは糖分が多いので、基礎疾患を持っている人は注意が必要です。運動中なら糖分が入っていた方が良いでしょう。

#### 2. 青少年は運動で熱中症を誘発する

A. 中高年は労働環境や生活環境が影響することが多いです。

まずは、冷却と水分補給、病院に搬送されたら、冷却・点滴・採血・安静となります。

特に中高年の方は基礎疾患(糖尿病・脂質異常など)がある方は危険性が高い!

進行度合いによって、I度:しびれ・こむら返り・血圧低下 II度:頭痛・倦怠感 III度:

脳機能障害(痙攣/意識障害)・他の臓器への影響

まずは、予防が大切です。中高年・病気で通院されている人は特に予防に気を付けてください。中高年の時は知らない間の脱水状態も多いので、尿回数が多くても経口での水分摂取には注意してください。

## 脱水と熱中症

「蒸し暑い」+「調子が悪い」=熱中症かも。

原因の一つは日頃の水分不足の積み重ね。

手の甲をつまみ、つまんだ皮膚が2秒以上戻らない場合や、いつもよりトイレの回数や尿の量が少ない場合は「脱水」が疑われます。

水分不足を防ぐには、水または麦茶などのお茶を飲むことです。起床した時や食事の時、外出や運動、入浴の前と後、トイレの後、飲酒後、寝る前に飲むと決めておく心安いです。

そして、熱中症予防に塩アメや塩分チャージ飲料を飲む必要があるのは大量に汗をかく人だけ。1日3回食事を摂れていれば、蒸し暑い日も必要な塩分は摂れています。特に高血圧の人は夏の塩分摂りすぎに気を付けましょう。

### ☀️ 点滴飲みで熱中症を防ごう ☀️

点滴飲みとは・・・

コップ1杯(約200mL)を目安に、水やお茶をこまめにチビチビと1時間程度、時間をかけて飲んでいく方法です。

脱水は急激な水分不足だけが原因ではなく、数日前から徐々に脱水していったことが原因と考えられるケースも珍しくありません。

普段からの点滴飲みで脱水を防いでおくことが、熱中症予防に繋がっていきます。

❁ 町立静内病院 0146-42-0181(代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

❁ 三石国保病院 0146-33-2231(代表)

新ひだか町三石本町214番地