



大森薬局かわら版

脱水症を予防しましょう！

○脱水症とは？

脱水症とは、体の中の水分やミネラルが不足している状態で、熱中症の症状の一つです。夏はたくさんの汗をかくので、その分の水分をとらないと脱水症になってしまいます。また、室内であっても冷房を適切に使わないと、高温で湿度が高い状態が続いて気が付かないうちに脱水になっていることがあります。コロナ禍で常時マスクをしている今、水分を摂るのを忘れてしまいがちなので注意が必要です。

○脱水症を防ぐために

こまめな水分摂取を心がけましょう。一度にたくさんの水分を摂っても体内には十分に吸収されないので、こまめに水分を摂ることが重要です。のどが渴いたと思った時点で脱水は始まっていますので、のどが渴いたと思う前にこまめに水分をとりましょう。

また、寝る前、入浴後も体内の水分が少なくなります。そのため、習慣として入浴前後に喉の渇きがなくてもコップ 1 杯のお水を飲むようにしましょう。コーヒーや日本茶は利尿作用のあるカフェインを含んでいるので、水分補給には麦茶や水がお勧めです



○豆知識:自分で気軽に脱水チェック

手の甲の皮膚をつまんでみる

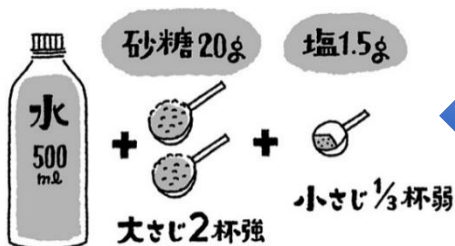
皮膚が元に戻るまでに**3秒以上**かかれば脱水の可能性あり！

手の親指の爪を抑えて離す

3秒以上かかれば脱水かも

経口補水液の作り方

尿の回数が減っている、尿の色がいつもより濃いということも脱水症状のサインの一つです



脱水チェックを行って脱水が疑われれば

経口補水液での水分補給がおすすめです！