

公園前薬局News

2008年 7月号

病院を選ぶように薬局も選んで下さい

水分補給のポイントは「水」プラス「電解質」

今年も厳しい夏になりそうです。今から脱水症の予防をきちんと復習しておきましょう。室外に限らず、比較的涼しいと思われる室内でも、脱水症は起こります。特に、高齢者や寝たきりの方は、水分不足が命にかかわることもあります。気が付かないうちに脱水症に、なんてことにならないように、正しい水分補給について紹介します。



口から入った水分は、汗や尿、便として出て行ったり、皮膚から、また口や鼻からの呼吸で自分でも気が付かないうちに出て行ったり(不感蒸泄といいます)しています。体の中では筋肉が、水分を蓄えておくタンクとなっています。

筋肉がまだ発達していない小さな子供や、筋肉量が減ってきた高齢者や寝たきりの方は、水分のタンクが少ないため、暑くなって少し余計に汗をかいた時には、脱水症を引き起こしやすくなるのです。体内の水分量が少なくなってくると、のどが渇いて水を飲みたくなりますが、年をとるにつれて自分の渇きに気が付きにくくなってしまったり、飲むことが困難だったり、また、水分を摂ることでトイレが近くなるからと遠慮されてしまいがちです。

こまめに水分を取るように心がけ、脱水症にならないように注意しましょう。

水分補給のポイント

では、どのようなものを、どのように摂ればいいのでしょうか。

汗をなめてみると、しょっぱいですよね。私たちの体から失われる水分は、ただの水ではないということがわかります。ですから、水分を補うときは、ナトリウムやカリウムなどの電解質も一緒に。電解質を含んだ水は、ただの水やお茶に比べると、長く体内にとどまるというメリットもあります。

イオン飲料やスポーツドリンクなどが理想的なのですが、カリウムが豊富でおなかにもやさしいりんごやメロン、バナナなどのジュースなどもおすすめ。果汁100%のジュースの場合は、3倍くらいに薄めるとよいでしょう。最近は、電解質と糖分をバランスよく含んだ経口補水液などもあります。

ただし、何か病気があって水分や塩分などの摂取を制限されている方は、医師に相談を。のんでいる薬がある方も、薬剤師にご相談下さい。



【水中毒】…水だけ摂ることは危険

水分を、過剰に摂ってしまったために、体内のナトリウムやカリウムの濃度が低下して起こるものを、「水中毒」といいます。

症状は、指先のしびれやめまい、吐き気、頭痛、疲労感など。ひどくなると、痙攣や昏睡などを起こし、最悪の場合、死に至ることもあります。

1日に2リットル以上の水を飲むというデトックス(解毒・排毒)法、ダイエット法があるそうです。

でも、暑いこの季節。たくさんの汗をかいていますから、電解質も失われがちです。そんな状態のところ

に、大量の水を飲んだとしたら…。脱水症はまぬがれたとしても、体内の電解質の濃度がさらに薄まり、水中毒を引き起こす危険があります。

運動をして汗をかいたあとに飲む水はおいしいもの。でも、ただの水をガブガブ飲むと、体内の電解質バランスが崩れ、体調を壊してしまうことにもなりかねません。脱水症予防の一番の方法は、水分を摂ることですが、その際には、必ず電解質も一緒に。「水」プラス「電解質」がポイントです。

賢く、おいしく、水分補給

トマトジュースにひと手間かけて

無塩のトマトジュース(300mL)に食塩2.5g、砂糖24gを加えて、水(700mL)で薄めると、おいしくて飲みやすくなります。

おかゆに、梅干しを添えて

病気のときの定番ですが、おかゆにはたっぷりの水分。そして梅干しには、適度な塩分が。ちょっと食欲がないときの食事にも。

スイカに塩をふって

スイカに含まれる水分と、食塩に含まれるナトリウムやカリウムと一緒に摂ることができます。その上、スイカの甘さも引き立ちます。真っ赤なトマトでもいいですね。

薄い塩味の野菜スープ

いろいろな野菜を細かく刻んで、あっさり塩味の野菜スープに。野菜はカリウムが豊富です。トマト味がお好きな方は、ミネストローネ風でも。

公園前薬局 暁店

TEL.042-620-2155

FAX.0426-20-2157

<http://www.sic-info.co.jp/park>

headoffice@sic-info.co.jp

