

[特集]脱水症

花粉症だけじゃない

春にも多い!?

脱水症

大量の汗をかくことで発症するイメージが強い脱水症。その特徴から夏に多いと思われがちですが、脱水症は夏だけではなく、とくに冬の生活習慣が抜けずに水分補給が軽視されがちな春先は、脱水症予備軍である「隠れ脱水」が増加。脱水症のメカニズムをしっかりと認識し、しっかりと予防・対策を行いましょう。

脱水症のピークはすでに始まっている?

脱水症といえば夏に起きるイメージですが、実はそのピークは春から始まっています。

春は日中の寒暖差が大きく、洋服選びも難しい季節。厚着のまま外出し、予想以上に気温があがって汗をかく、そんな経験をされた方も多いのではないのでしょうか。また、春は冬の生活習慣が抜けていないこともあり、水分補給も不足しがちに。発汗量が増え、水分補給も不足するとうこの悪循環が、春から脱水症を増加させる主な原因となっているのです。

「隠れ脱水」にご用心

脱水症状は、発症するまでほとんど自覚症状がないのが特徴です。夏場や激しい運動後のように大量に汗をかけば、水分補給への意識も自然と高まりますが、温暖な春の気候では、汗も一気に出るのではなく、じんとわたりとかくような状態となるため、本人も気づかないことがよくあります。しかし体内の水分は確実に失われており、放っておけば脱水症状を

引き起こすことに。こうした発症する一歩手前の状態が「隠れ脱水」であり、この季節には、とくに注意したい症状です。

高齢者の方は特に注意が必要

春の「隠れ脱水」あるいは「脱水症」は、年齢を問わず発症する可能性があります。高齢者の方は、とくに注意が必要となります。

脱水症は体の水分が失われることにより発症する病気ですが、高齢者の方は、加齢によって体内の総体液量が減少しており、水分も失われやすくなっています。

また、身体機能の低下によって喉の渇きを感じにくいなど、本人も気づかないうちに発症リスクが高まっている可能性があります。脱水症にかららないためにも、こまめな水分補給を心がけ、しっかりと予防しましょう。

予防の基本は水分補給

脱水症の予防には、小まめな水分補給が基本です。しかし、同じ水分でもコーヒーや緑茶といったカフェインを多く含む飲料水には利尿作用があり、脱水症予防には不向きです。ま



た、あまりに冷たい水なども、体への負担が大きくなるため注意が必要。常温水や白湯などで水分を摂るよう心がけてください。

隠れ脱水の症状とは?

次のような症状が見られる方は、「隠れ脱水」の可能性があります。放っておくと「脱水症」に移行する可能性があるため、注意が必要です。

- ① 便秘がみ
- ② 肌がかさつく
- ③ 張りがなくなつた
- ④ 口内がねばつく

こうした症状などは、脱水症を発症する前段階です。今のうちに改善できるよう、医療機関などに相談しましょう。

風邪と勘違い!? 脱水症状

脱水症状にかかってしまったらすぐにも医療機関での診察が必要となりますが、初期症状が風邪と似て

いるため、本人も周囲の人も脱水症とは気づかない可能性があります。脱水症は適切な処置を施さないと、重い病気につながることもあるので、自分で判断せずに医師に相談しましょう。

脱水症の初期症状

倦怠感

夏バテのような症状ですが、季節が春のため、風邪と認識してしまう方が多いようです。

紅潮化

顔に赤みがたり、ほてりを感じたら脱水症の可能性があります。

立ちくらみ・めまい

立ちくらみやめまいは、脱水症のサインです。

これらは、あくまでも初期症状です。脱水症は体内の水分損失率が大きくなるほどその症状は深刻化し、最悪の場合、死に至るケースもあります。

心地よい陽気が続く春は、実感できるほど大量の汗をかく機会もそれほど多くない季節です。しかし、体内の水分は、暑さや運動量に関わらず何らかの経路で排出されています。水分補給を習慣化するなど、適切な予防策をしっかりと講じ、普段の生活から脱水症にならないよう心がけましょう。

(監修:内科 高橋 泰)