

ひまわり薬局 だより

発行者 (有)ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町三丁目7番1号 TEL (0234) 22-2662

脱水症にご注意

生きるために「水」はもっとも大切なもののひとつ。人の体のおよそ60~70%を占める水分は血液や体液のバランスを一定に保ち栄養や酸素を運んだり、二酸化炭素や老廃物を体の外に出したり、体温を調節したり大切な役割を果たしています。

成人では何もしなくても、一日におよそ1.5~2.5ℓの水分を汗や尿などで体の外に出しています。これに対して私たちは、一日に1~2.5ℓの水分を補っています。

このように普段は体から出る水分と体に入る水分のバランスが取れています。しかし、状況により、この水分バランスが崩れる場合があります。

たとえば、気温が上がったり、激しい運動をしたりすると、汗で失われる水分が増えます。あるいは、下痢や嘔吐でも消化液である体液は失われます。体から失われる水分量が増えると、一日に摂取する水分量を増やさなくては体のバランスが崩れてしまうわけです。

脱水のサイン

必要な水分とナトリウムやカリウムなどの電解質が不足した状態が**脱水症**です。体重のおよそ2%の水分を失っただけで脱水症状をおこすといわれています。脱水症は体にさまざまなダメージをもたらします。ひどくなると意識を消失したり高齢者の場合は脳梗塞や心筋梗塞の引き金にもなります。

◎脱水症状・・・これらの症状が複数見られる時脱水症状であるといえます。

- ・ 咽喉が渴く
- ・ 尿の量が減った
- ・ 便秘が多くなる
- ・ 肌が乾燥している
- ・ 全身倦怠感
- ・ 立ちくらみがある
- ・ 唇や肌はカサカサに乾燥している
- ・ 目が落ちくぼんでいる
- ・ 頭痛・めまいがする
- ・ 食欲が低下してきた
- ・ 悪心や嘔吐がみられる
- ・ 意識がもうろうとする



脱水の原因

高温下での発汗、激しい運動後の発汗、入浴後、発熱、下痢、嘔吐などが考えられます。そのほか高齢者に多い夜中のトイレの回数が増えることを気にしたりして水分制限するといった行動は危険です。

「熱中症」などになる夏以外の季節にも起こるので注意が必要です。

治療法は

脱水症状の程度が軽いものであれば、水分といっても水ではなく塩分を含んだスポーツドリンクなどの水分を補給し安静にしていれば、しばらくすると問題ない状態まで回復します。全身の倦怠感や頭痛や吐き気を引き起こすほど程度がひどい場合は、医療機関での治療を受けるようにしましょう。治療法としては点滴による水分補給を行います。

***水分をとるときの注意**・コップ1ばい（200ml）程度の水分を数回に分けてのむ。

- ・多量の水分を一気にのまない。（胃、心臓、腎臓に負担がかかる。）
- ・市販の清涼飲料水の飲みすぎ（糖分が多く含まれている）

そして日頃から水分補給を習慣にして水分不足を防ぎましょう。

脱水症対策の基本は早期発見、早期治療。子どもや高齢者では脱水症を起こしやすいので、保護者や介護者などのまわりの人は、子どもと高齢者はつねに脱水症を起こしやすいと心得ておくことが大切。日頃から全身をよく観察し、些細な変化を早期に見つけましょう。

☆おしらせ☆

この度、待合室に『～富士山が育んだ～天然水』の給水機を設置しました!!
待合室のテレビの脇に設置してありますので薬をお待ちの間みなさんでお楽しみください。
（妊婦さん、授乳期のお母さんや赤ちゃんのミルクにも安心してお使いいただけるお水です。）

薬剤師募集中!一緒に働いてくれる仲間を募集しています。

新卒の方、ご家族やお知りあいに薬剤師で転職を考えられている方がおりましたらぜひ、ひまわり薬局までご連絡ください。心よりお待ちしております。

見学・ご相談なども気軽にお問い合わせください。

連絡先 ひまわり薬局（担当・久松）TEL：0234-22-2662

「最近の出来事」



事務
菅原友紀

我が家ではこの時期夏よりも熱い季節を迎えます。それは夏の吹奏楽コンクールです。うちの2人の娘達は高2と中2。その下のかわいい坊やは小2になりました。吹奏楽をやっているのは上の娘2人です。実は私も中学の時に吹奏楽部でパーカッション（打楽器）をしていました。その当時私の出身中学校は東北大会の常連でしたが、最後の3年生の時だけ、県大会で敗退したのです（泣）その悔しかった気持ちが忘れられずしばしば娘達に話していたのもあってか、今は娘達が音楽を好きになってくれました。毎日ホントに頑張ってくれていて嬉しいです。娘達はオーボエとピッコロという楽器をしています。私も大好きな楽器です。そして上の娘が中学2、3年生の年！メンバーや先生に恵まれ、なんと県大会を突破し、東北大会に連れて行ってくれたのです。そのおかげで私は自分の時の悔しかった気持ちとサヨナラできました（笑）また今年もどんな良い演奏が聴けるか楽しみにしています。