



脱水についてのお話

●脱水には 3 タイプあります。



●高張性脱水

汗を沢山かいて喉が渴いた時にみられる『脱水』。電解質より水分の方がより多く失われて体液が濃くなっている状態。

●等張性脱水

下痢や嘔吐によって体液が失われた時に起こる。『水分』と『電解質』が同等の割合で失われる『脱水』。



●低調性脱水

たくさん汗をかいているのにお茶や水などの電解質があまり含まれない飲み物を大量に飲んだ時に起こる『脱水』。
水分より電解質が多く失われた状態。

汗をかくと、水分と同時に体内の電解質も失われます。
そのため水分補給のみでは、脱水症状が悪化してしまいます。
なぜか？というと、電解質を含んでいない水分のみでは、体液の濃度を薄めてしまい、余分な水は尿として排出されます。
電解質とは？→『水の溶けると電気を通す物質』の事。分かりやすく言えば、『ミネラル』のことを指します。



●ナトリウム ●カリウム ●カルシウム ●マグネシウム ●クロール

この 5 つがミネラルを代表する【5 大栄養素】です。

脱水症状が起こったらまずは『水分』『ミネラル』補給をして下さいね。



ミネラルの中でも、カリウムには細胞の浸透圧を調整する役割があるので脱水症状を改善してくれます。

●わかめ ●ひじき ●バナナ ●アボガド ●スイカ

※カリウムの摂取制限がある方は、摂りすぎに注意してください。

【ケアマネジャーからのお願い】

冷蔵庫の中に、経口補水液の『OS-1』を準備しておいてください。体内に吸収されるよう人体の浸透圧に近くなるように調整されています。大量に失った汗を補給する役割があります。

