



# 加藤内科広報新聞 8月号



「茹だるような暑さ」と言われた今季。  
まだまだ残暑厳しい日々が続いておりますが  
いかがお過ごしでしょうか？



## 水中毒と熱中症(脱水症)にご注意ください

### ●水中毒とは？

過剰な水分のみを摂取することによる症状の事です。

水分を補おうと大量の水だけを飲むことによって、血液中の塩分濃度（ナトリウム）が急激に低下し、「低ナトリウム血症」の状態になることが水中毒の原因です。



### ●水中毒の症状とは？

主な症状は、めまいや頭痛・多尿や頻尿・下痢などです。

悪化すると吐き気・嘔吐・意識障害・錯乱・性格変化・呼吸困難などの症状が現れ、最悪の場合、死に至るケースもあります。



よく見る症状ですね…では熱中症(脱水症)についてはどうでしょうか？

### ●熱中症(脱水症)とは？

熱中症(脱水症)とは単なる“水不足”というわけではありません。

体内の水分や塩分（ナトリウム）が足りない状態の事です。

水分摂取が少なく、体内に入ってくる水分や塩分量が減少したり、発汗や下痢・嘔吐・多尿などにより、体外へ出ていく水分や塩分量が増加することが原因です。

### ●熱中症(脱水症)の症状とは？

主な症状は、めまいや倦怠感・吐き気・集中力の低下・のどの渇き・頭痛などです。

悪化すると、痙攣・足がつる・血圧低下・汗や尿が出ない・体温調節が出来ない・意識障害などの症状が現れ、最悪の場合、全身の臓器への血流が減るため、臓器不全を起こしショック状態となり、死に至るケースもあります。





水中毒と熱中症(脱水症)、原因は正反対ですが、症状が似ています。「熱中症のカギとなる脱水症にならないように…」と水分をたくさん摂りすぎて、水中毒になってしまう可能性もあります。では、熱中症(脱水症)にも水中毒にもならないためにはどうしたらよいのでしょうか。

## ●水中毒と熱中症(脱水症)にならないための予防・対策とは？

### こまめに水分を摂る

→大量の水を一度に飲むと、かえって体内の電解質のバランスが乱れます。

1回の水分摂取で補うのではなく、こまめに分けて水分を摂るようにしましょう。

(30分~1時間おきにコップ1杯くらいが目安です)

### 水だけでなく、塩分も補給する

→水だけではなく、合わせて塩分も摂りましょう。

屋外で大量に汗をかいた日は、塩分摂取を心掛けた方が良いでしょう。

水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、

お水や麦茶には塩や梅干しなどを足すのも良いと言われています。

緑茶や烏龍茶・コーヒー・紅茶に含まれるカフェインには、利尿作用があるため水分補給には不向きな飲み物です。

また飲酒した場合、利尿作用だけでなく、アルコールの分解にも水分が必要になるため、脱水になりやすい状態となります。普段より多めに水分を摂取するように心がけましょう。



室内での生活の場合、食事に含まれている塩分でナトリウムが補えていることもあります。

高血圧症や心臓病・腎臓病などの持病をお持ちの方は塩分の摂りすぎや一度に大量の水分を摂る事は危険です。

塩分・水分の摂取量の調整が難しい場合もありますので、かかりつけ医に相談するようにしましょう。



水中毒・熱中症(脱水症)は、水分摂取の事だけでなく、

①3食きちんと食べる ②しっかり睡眠をとる

③クーラーや扇風機で温度と湿度の調節をする

④風通しのよい服を着る ⑤外出時は帽子や日傘を使うなど、

規則正しい生活や暑い夏を乗り切るための工夫も必要となってきます。

各自予防を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

また、体調が思わしくない場合は医療機関へ早めに受診して下さい。

