

健康一口メモ



仙台市医師会
広報委員
金淵 隆人

今年の夏はエルニーニョ現象で冷夏といわれていましたが、予想は外れて暑い夏となりました。上手に夏を乗り切れたでしょうか？

脱水症は日常でも起こります。入浴後や運動中・運動後、発熱や嘔吐・下痢の際も身体から多くの水分が失われると脱水症になります。水分だけでなく、ナトリウム、カリウム、カルシウムなどの電解質も失われます。のどの渇き、唇や口の乾燥、尿量の減少、尿の回数、尿の色が濃くなるなどの症状がみられます。重症になると意識障害が起きることもあります。身体の水分量は、子供は体重の70%、80%、成人は60%、高齢者は50%です。皮下脂肪の割合の高い成人女性の方が男性より体液が少なく、脂肪細胞には水をほとんど含まないため肥満の人は体液が少なくなっています。

脱水症予防のためには、水分をまめに取ることが必要です。日常生活では、水やお茶で十分です。汗をかく運動時はナトリウムが多めのスポーツドリンクが、発熱時

脱水と水分補給

こまめに水分補給



や嘔吐・下痢の時は今テレビでコマーシャルをやっている経口補水液が良いでしょう。アルコールには利尿作用があるため水分補給の意味はありません。運動後のビールは美味しいかもしれませんが、その前に十分に水分をとっておく必要があります。暑い環境で運動をする場合は、運動前・運動中のどが渴いていなくても水分を取るようにします。ゴルフであればホール毎に、フットサルであれば交代の度に取るようにしましょう。中等度以上の脱水では、水やスポーツドリンクを飲みすぎた場合、体内のナトリウム量が変わらないのに水分量が過剰に増えるため低ナトリウム血症になり、疲労感、頭痛、嘔吐等の症状が現れる事があります。

〔金淵整形外科クリニック〕
泉区将監

給与計算事務で困っていませんか？

ベテラン社員に任せきりではありませんか？

パソコンソフトの操作はできますか？

給与振込手続が二度手間になっていませんか？

給与計算事務の代行承ります



七十七コンピューターサービス 株式会社

〒981-3206 仙台市泉区明通二丁目10番1(七十七銀行泉センター内)

TEL (022)377-8852 FAX (022)377-8631

ホームページアドレス <http://www.77cs.co.jp>



11820476(05)