

シリーズ第38話

脱水症状と熱中症

夏場に多い緊急処置を要する病気

我々人間の体は約60〜70%が水でできていますが、水分が非常に少ない臓器は「骨」くらいで、ほかの手足を含めた臓器という臓器は水とたんぱく質、脂質が主成分です。

体内の水というのは、一般的に蛇口をひねると出る水とは違います。我々人間は、進化の過程で海中から陸上へ上がる際に、海水を陸上に持っていくシステムを作り上げて、見事陸上生物になりました。そのため体内の水分、特に血液は海水と同様のミネラルバランスになっています。ミネラルとは、Na（ナトリウム）、K（カリウム）、Cl（クロール）など、一般的には電解質と呼ばれるものです。スポーツドリンクの栄養表示面によく

書かれています。この中でNaはいわゆる塩です。単純計算で、Na500ミリグラムと書いてあれば、塩分として摂取した量は2.5倍の1.25グラムとなります。

「敵に塩を送る」ということわざは、上杉謙信がライバル武田信玄に塩を送ったことから生じたことわざですが、生命維持に必要な塩がとれない山国の甲斐に対して、義に厚い謙信が敵を助ける行為になる塩を送ったということが、このことわざの背景です。

我々人間は普通に生活している上において、汗をかいたり排泄をしたりして、どんどん水と電解質を失っています。体格などや年齢にもよりますが、およそ一日2リットル前後の水と



市民病院 総合内科
いしくろゆういちろう
医長 石黒裕一郎

6〜7グラムの塩分を失っていると考えられます。それが十分に補充できないと体に悪影響を及ぼしてきます。

脱水症というのは、その水とミネラルの喪失といった悪影響がだるい、ふらつきなどという症状として出てきている段階です。体内の水分を2%喪失していると、症状が現れると言われています。

熱中症は脱水症とは少し意味が違い、高温下に体がさらされていて、体の体温調節機能が働かないという状態です。筋肉痛・発熱・頭痛・めまいなどの症状が出現してきます。この状態は脳や腎臓という臓器にダメージが加わっていることになり、非常に危険な段階に至つ

ていることとなります。「直射日光に当たっていないから大丈夫！」という訳ではありません。涼しいところで適度に休みを取る事が大事になります。

水分を喪失しやすい環境下にいる際には、水分を効率よく摂ることが必要となります。スポーツドリンクはいいのですが、美味しく飲めるように糖分が入っています。カロリーもチェックしてください。また、カロリーオフと書いてある場合は、人工甘味料が入っていることもあります。お腹がゴロゴロしい方は、注意した方がいいでしょう。水分補給のために一生懸命飲んで、下痢になって水分喪失してしまつては意味がありません。また心臓や腎臓に病気があの方は、水分制限やミネラルの制限が必要な場合がありますので、かかりつけの先生に相談してください。