

病院だより

水分補給、きちんとしてますか？（脱水症って？）

町立和寒病院 看護師 細川 恭代

脱水症とは？

汗をかいたら、しっかり水分補給していますか？私たちの体は、年齢によって割合が変わってきますが、成人で6割が体液から成っています（お年寄りで約5割、新生児で7～8割）。体液とは、血液、リンパ液、消化液、尿など身体が生命活動を行うために欠かすことのできないものです。この**体液が失われた状態を脱水症**といいます。

脱水症状をおこすと、血液の量が減り、必要な栄養素が体内にうまく行き渡らなかつたり、老廃物を排出することができなくなつたり体温をうまく調整できなくなつたりします。ですから水分を取ることは大切な事なのです。

こんな時は要注意！

体調不良などであまり食事がとれない時（水分は飲料だけでなく、食事からも取り込まれています）、暑い時（汗で水分が失われます）、嘔吐、発熱時などは要注意です。また、水分が体外に出ていく時には、ナトリウムなどのミネラルも一緒に出ていきます。そして、脱水症を放っておくと熱中症、熱射病と深刻な状態へ移行していきます。



予防するには

脱水症を予防するには、こまめに水分をとることが必要です。就寝前や朝起きてすぐ、入浴前後、運動をするとき、飲酒後には水分をとるようにしましょう。また、水分だけでなく、ミネラル補給も大切です。汗をかいていないから、汗をかきたくないからといって、水分をとらない方もいますが、お年寄りの方は、もともと体の水分が少なく、のどの渇きも感じにくいいため、普段より少し多く汗をかくだけでも脱水症の原因となります。水分摂取量が少ないと、食欲不振から食事量も減少し、さらに脱水症を進行させてしまいますので、注意が必要です。

脱水症状と思われる時には

脱水症になると、めまいやふらつき、頭痛などの症状がみられ、重症になると嘔吐や意識障害、けいれんなどの症状が現れます。このような症状の場合は病院での処置が必要となりますので早めに受診するようにしましょう。

自衛官募集

受験種別	応募資格	受付期間	試験日（会場）
一般曹候補生 （男子・女子）	18歳以上27歳未満 （平成30年4月1日現在）	平成29年7月1日（土）～ 9月8日（金）	平成29年9月16日（土）～17日（日） ※いずれか1日を指定されます。 （16日は旭川・名寄、17日は旭川）
自衛官候補生 （男子・女子）	18歳以上27歳未満 （採用予定月の1日現在）	通年	平成29年9月19日（火）、22日（金）は男女 23日（土）は男子、24日（日）は女子 （19日は名寄、22～24日は旭川）
航空学生 （男子・女子）	18歳以上（高卒、見込み含む）※空海共通 21歳未満（航空自衛隊希望者） 23歳未満（海上自衛隊希望者） （平成30年4月1日現在）	平成29年7月1日（土）～ 9月8日（金）	平成29年9月18日（月） （旭川）

■お問い合わせ：自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 TEL 01654-2-3921