

## 県民の皆様こんにちは！

このページは、私たちが薬剤師の目線で、県民の皆様日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。  
お薬のことはもちろん、お薬以外のことで県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「 熱中症に気を付けよう！ 」

夏といえば、熱中症。

誰にでも起こる可能性があり、悪化すると命にかかわる病気です。

熱中症になる前の<かくれ脱水>の段階からしっかり予防し、熱中症を防ぎましょう！

### ●【<かくれ脱水>とは？】

「明らかな不調はないが、体内の水分量が少なくなっている」状態を『かくれ脱水』と呼びます。

大きな不調を感じないので本人も周囲も気付かず、そのまま悪化して熱中症になることも珍しくありません。

### ●【やってみよう！<かくれ脱水>チェック！】

☆2つ以上は要注意！（特に65歳以上）

- ①最近皮膚が乾燥する
- ②口の中がねばつく
- ③最近便秘になりやすい・靴下のゴムの跡が10分以上、足に残る
- ④手の甲を指でつまむと、3秒以上跡が残る
- ⑤普段よりも集中力が低下している

他にも・・・

「夜中に足がつるようになった」

「昼間でもすぐに眠くなる」

「イライラしてしまい落ち着かない」

などの不調は<かくれ脱水>が原因かも・・・

### ●【<かくれ脱水>を防ぐには？】

1日に6～8回以上、水分＋ミネラル（電解質）を！

1回に飲む量は少なくともOKです。生活の様々なタイミングで水分をとりましょう。

合言葉は  
口（のど）が乾いたと思ったらもうかくれ脱水？  
乾く前に飲もう！

次のページからは具体的な対策についてご案内いたします

## ●【スポーツドリンクと経口補水液の特徴は？】

スポーツドリンク：主に水分・ミネラル・エネルギーの補給を目的としています。  
経口補水液と比べ、電解質が低く糖質が多めなのが特徴です。

経口補水液：水分・ミネラルを最も吸収されやすい割合で配合したものです。  
点滴の代用として医療の現場でも使われることがあります。

## ●【スポーツドリンクと経口補水液の効果的な使い分けは？】

☆スポーツドリンク：軽い運動や入浴など

＊軽い運動時には15～20分毎に200mlを。

＊また、40℃で10分入浴すると、約500mlの水分が失われます。

失われた分同程度の量を補いましょう。

**注意！！スポーツドリンクには運動時エネルギーとなる糖分がしっかり含まれています。  
水代わりに漫然と飲むと糖代謝異常（糖尿病など）をはじめとする全身疾患や、  
口腔内の衛生状況悪化につながる場合があります。**

☆経口補水液：発熱や下痢・嘔吐がある、かくれ脱水疑いなど。

記載された服用方法をしっかり守ってください。

（症状に対する目安は乳児（30～50ml/kg/日）、幼児（300～600/日）、

学童～一般高齢者（500～1000ml/日です）

**注意！！経口補水液には一定のNaが含まれます。**

**水代わりに漫然と飲むとNa摂取過剰をはじめとする、様々な副効用が現れる可能性が  
あります。**

## ●【自分で作れる！経口補水液】

ここでは簡単に、500mlのペットボトルでできるレシピをご案内いたします。

水：500ml

砂糖：10～20g（キャップすりきり3杯弱）

塩：1.5g（親指・人差指・中指の3本でつまむ分）

＋ お好みで レモンなど

参考：一般のペットボトルのキャップはすりきり1杯＝7.5cc＝大さじ1/2と  
言われています。

また、塩を親指・人差指・中指の3本でつまむ「一つまみ」は約1～1.5gと  
言われているので、比較的簡単に作ることができます。

**日本の夏は高温多湿。**

**熱中症になりやすい条件がそろっているからこそ  
＜かくれ脱水＞を見逃さないようにしましょう！**