

## 水不足

震災では断水のために病院では診療できず、家庭でも水洗トイレも使えないといった生活の維持のための重大な支障が生じました。水不足は体にとっても生命を脅かす病気を引き起こします。

## ◎一日に必要な水分量

大人の体は一日2リットルから3リットルの水を必要とし、半分は食事からとるとしても残りは水を飲むことによって体に取り入れる必要があります。まず水分、運動や仕事で多量の発汗があるときは塩分も、要すれば糖分も補給します。

## ◎熱中症と水不足

この季節、蒸し暑い日には戸外ばかりでなく室内でも体にたまった熱を逃がすために多くの汗をかきます。時間ごとに強制的に十分な水分補給をしないと熱中症になることがあります。体重が2%、50キログラムの人では1キログラム以上減ると脱水状態となります。のどが渇く前に一回200cc程度の水分をこまめに補給しましょう。

## ◎エコノミー症候群と水不足

長時間水分を取らずに動かないでいると下肢の静脈の中で血液が固まり血栓ができることがあります。血栓が肺まで達すると命にもかかります。大人の体は一時間に50cc以上の水分を必要としています。適度の運動とともに水分補給が大切です。

## ◎高齢者と水不足

高齢者はのどの渇きを感じにくくなっています。気が付かない間に脱水による体調不良をきたします。食事時、起床時や寝る前、入浴前後にはコップ一杯の水分を補給しましょう。

## ◎寝たきり状態と水不足

寝たきり状態や体の不自由な人が急な発熱で受診されることがあります。排尿に手間を要するために水分摂取を控えたり、自分で水分が取れなかったりして脱水症ばかりでなく尿量が少ないために尿路感染症などを引き起こします。

## ◎お酒と水不足

アルコールやコーヒーには利尿作用があり尿量が増えて脱水状態になります。飲酒は水分補給にはなりません。飲酒後には十分な水分補給が必要です。

## ◎入浴と水不足

入浴中に浴槽内で意識を失ってなくなるといった事故がおきています。高齢者や飲酒後の脱水状態で起こりやすい事故です。入浴前後にはコップ一杯200ccほどの水分補給を心がけましょう。

## ◎強制飲水

脱水は気がつかない間に起こり、症状が出てからでは遅いことがあります。医師による指示がない限り、のどが渇いたと自覚する前に、時間を決めて積極的に（強制的に）適量の水分を補給することが大切です。