

脱水は夏だけじゃない！ 脱水を未然に防ぐには？

3秒以上で脱水の可能性あり！ 直ぐに水分をとって！

- 手の指の爪をしばらく押してから離す
→ 赤みが戻るのに3秒以上かかる



- 手の甲の皮ふをつまんで離す
→ つままれた形から元に戻るのに3秒以上かかる



(図：大塚製薬 HP より)

脱水の簡単な
確認方法

“3秒チェック”

～ 冬でも脱水は起こる ～

時々
“3秒チェック”
を行ったほうが
いいわね



汗をかいた自覚がなくても、

- 吐いた息や皮ふから、ゆっくり水分が失われていく。
- ゆっくりなので、水分が失われたことに気づきにくい。喉が渴いたと感じないこともある。
- 水分をとることがおろそかになる。
- **いつの間にか脱水**になっている…。

脱水を未然に防ぐために

(体重 50 kg の人の場合)

- 普段（汗をかいた自覚がないとき）



食事以外に **1日当たり 1.2 L 程度**の水分を、**何回かに分けて**とりましょう。入浴中や就寝中にも水分は失われます。入浴や就寝の前（または後）にコップ1杯（約 200 mL）程度の水分をとることをおすすめします。

- スポーツ時など（汗をたくさんかいたとき）

サラサラ汗の場合は**水**だけでもかまいません。しかし**ベタベタ汗**をかいた後は、塩分などを含む**スポーツドリンク**、または「**水+塩タブレット**」（水 100 mL に対し、塩タブレット 1～2 粒）をとることをおすすめします。



参考：厚生労働省 HP、大塚製薬 HP、大塚製薬工場 HP

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
7月12日(火) 16時30分～17時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 小坂航太、瀬戸和志



ドラッグレター（2022年7月号）2年生向け
『脱水は夏だけじゃない！ 脱水を未然に防ぐには？』

データベース（WEBサイト）における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

1日に排出される・摂取する水分の内訳

体重 50 kg の成人の場合、1日に**排出**される（体の外に出て行く）水分量は約**2.5 L**です。排出の内訳は、不感蒸泄（吐いた息や皮ふから水分が失われていくこと）：0.9 L、汗：0.1 L、尿や便：1.5 Lです。

そのため普通に生活をしていても、1日に排出される水分量と同じ約**2.5 L**の水分を飲食物から摂取する（体に取り込む）必要があります。摂取の内訳は、食べ物の水分：1.0 L、食べ物を分解してエネルギーを得る時に作られる水分：0.3 L、飲料水：1.2 Lです。**毎日、1.2 Lの水分を口から摂取**する必要があります！

脱水とは

脱水とは、体液が失われ、必要な水分と電解質^(※)が不足している状態のことです。体から水分が失われると、以下の症状が現れます。

- ・（体重の）～2%：のどの渇き、尿量の減少
- ・（体重の）3～4%：食欲不振、イライラする、皮ふが赤みを帯びる、疲労困ぱい など
- ・（体重の）5%～：言語不明瞭、呼吸困難、けいれん など

体重の1～2%水分が失われるだけでも脱水（軽度）です。健康を維持するためには、水分を摂取して体の水分量を一定に保つ必要があります。

水分が**10%以上失われると死に至る**ことがあります。

（※）体液における電解質：ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、塩化物（クロル）などのことで、体液中ではイオン化（陽イオンと陰イオンに電離）しています。ベタベタ汗をかくと電解質、特に**ナトリウムが多量に失われます**。

ベタベタ汗をたくさんかいた後は水分とともに塩分補給も必要と言われているのは、普段、人はナトリウムを主に塩（塩化ナトリウム）から補給しているからです。

脱水の種類

<高張性脱水（水欠乏性脱水）>

サラサラ汗をたくさんかいたり、水分の摂取不足などで起こります。

体中の水分とナトリウムのバランスが「水分 < ナトリウム」となっている脱水です。

<低張性脱水（ナトリウム欠乏性脱水）>

ベタベタ汗をたくさんかいたにもかかわらず、ナトリウムを含まない飲料（水など）をたくさん飲んだ後などに起こります。

体中の水分とナトリウムのバランスが「水分 > ナトリウム」となっている脱水です。

<等張性脱水>

激しい下痢や嘔吐によって起こります。

体中の水分とナトリウムのバランスが「水分 = ナトリウム」となっている脱水です。

脱水になってしまったときの対処

口からの補給が可能であれば経口補水液を、口からの補給が難しい場合は病院で点滴により水分と電解質を補給します。

経口補水液の特徴

- ・ 飲む点滴とも言われ、水分、電解質、糖分がバランスよく含まれています。
- ・ 体から失われた水分や塩分などを速やかに吸収・補給できる飲み物です。
- ・ 塩分： 経口補水液 > スポーツドリンク
- ・ 糖分： 経口補水液 < スポーツドリンク
- ・ 補給が必要なときは年齢を問わず飲むことができますが、普段の水分補給に用いるものではありません。

経口補水液（簡易版）は自分で作ることもできます。

水 1 L に、食塩 3 g（小さじ 1/2）、砂糖 40 g（大きじ 4+小さじ 1）を溶かせば完成です！

（経口補水液は体が異常事態である脱水になってしまったときに飲むもので、水分、電解質や糖分を補給して速やかに異常事態から脱することを主目的とする飲み物です。これに対して、スポーツドリンクは体が異常事態になる前に飲むもの、つまりスポーツなどで失った水分、電解質や糖分を補給して次の活動に備えることを主目的とする飲み物です。）

参考：厚生労働省 HP、熱中症 環境保健マニュアル 2022（環境省）、大塚製薬 HP、大塚製薬工場 HP、日本コカ・コーラ HP、日本薬学会 HP、輸液・栄養クイックブック

『相談薬局』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっと色々知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です! (薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなる場合があります)

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

たかやま薬局

住所：末町 19-67
電話：076-229-0031
月～金 9:00～18:30
土 9:00～17:00
**スポーツファーマシスト
がいます!**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3
電話：076-229-2733
月・火・木・金
9:00～18:30
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33
電話：076-213-5005
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



メディ菊川薬局

住所：菊川 1-17-15
電話：076-264-9344
月～金 9:00～17:30
土 9:00～14:00



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203
電話：076-263-7800
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146
電話：076-234-1210
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:30

もりの里はなの木薬局
住所：田上の里 2-148
電話：076-234-1170
月～土 9:00～18:30



小立野台コメヤ薬局

住所：小立野 2-42-36
電話：076-224-9191
月～金 9:00～19:00
土 9:00～13:00



アカンサス薬局

住所：石引 1-8-18
電話：076-265-7602
月～金 9:00～18:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23
電話：076-231-3758
月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5
電話：076-231-5147
月～金 9:00～19:00
土 9:00～18:00

