



## 脱水に、早め早めの経口補水療法を 季節、生活習慣、「変わり目脱水」にご注意！

### 【監修者プロフィール】 服部益治（はっとり・ますじ）

教えて!「かくれ脱水」委員会 委員長、兵庫医科大学小児科学教授 医学博士  
日本小児科学会（専門医）、日本小児保健協会（理事）、日本腎臓学会  
（指導医・専門医）、兵庫県小児科医会（理事）、日本夜尿症学会（常任理事）、  
日本小児科連絡協議会「自動車乗車中の子どもの安全推進合同委員会」  
（委員長）など。著書に、『腎・泌尿器疾患診療マニュアル（共著）』  
（日本医師会）、『腎臓病の食事指導ハンドブック（共著）』（南江堂）、  
『保健医療ソーシャルワーク実践（共著）』（中央法規出版）、  
『子どもの臨床検査－脱水（共著）』（診断と治療社）など



教えて!「かくれ脱水」委員会が、熱中症による搬送者ゼロを目指して、様々な活動をはじめ今年で5年目を迎えます。この間、さまざまな報道や各自治体を通じての啓発活動もあり、人々の熱中症に対する注意意識は格段に浸透しました。ご家庭での日々の予防はもとより、学校や職場においても、暑い日に汗をかいたときは、適度な休息や水分と塩分のこま目な補給を心がける人があたりまえになってきました。しかし、私たちの暮らす環境では、こうした注意をもっと広げていくことも必要です。そこで身体を脱水から守るための新たなキーワードは「**変わり目脱水**」です。今回、教えて!「かくれ脱水」委員会 委員長の服部益治先生にお話を伺いました。

### 「変わり目脱水」の原因

#### 1. 季節の変わり目

冬から春、梅雨から初夏  
気温差を甘く見る  
体温や体液と関連する発汗機能が慣れていない

#### 2. 生活の変わり目

新入生、新入社員  
上級生やベテランとの心身の差

### 1. <季節の変わり目は脱水しやすい身体であることを知る。>

近年、冬から初春にかけて、初夏のようなぼかぼかした日射しの日と真冬を思わせる日が交互に来るなど、かつてあまり体験したことのないような寒暖の変化が激しい日が続いています。今年も既に、脱水症を伴い初期の熱中症と同じような症状で搬送される方が見られるようです。これは、恒温動物であるわたしたちの身体に備わっている体温調節機能が気温の変化に慣れていないために、十分機能できていないためだと考えられます。

旧来は、“気温が高くなりはじめ”や“湿度の高い日が続く梅雨時”の、カラダが暑さに慣れない時期に熱中症が増えはじめるといわれていました。しかし近年の日本における気候の変化は、春先の季節の変わり目でも脱水リスクを高めているのです。**もともと身体の調節機能が未発達で水分の出入りが大きい小児や、筋肉量の低下などで身体の水分量が少なくなっている高齢者は、この時期にとくに汗をかいたと感じなくても、周囲の方が「少し変だな？」と異常を感じたら、経口補水液を摂らせるなど、早めの対策をおこなしましょう。**

教えて!「かくれ脱水」委員会のウェブサイト「かくれ脱水 JOURNAL」にて公開しています。  
<http://www.kakuredassui.jp/column16>



## 2. <生活の変化は脱水弱者を生んでいることを知る。>

新入学や就職などによって生活環境が大きく変化する方々は、気候の変化と重なった新たな脱水リスクを生んでいます。とくに**新しく中学生になる生徒たちは、この時期の脱水弱者だ**と思ってください。たとえば、クラブ活動では、まだ大人と比較して体温調整機能が未発達な新一年生が、身体が大人に近くなる三年生の練習プログラムに合わせて身体を動かすことが多いようです。それだけでも身体には大きなリスクですが、新一年生は必死になって練習についていこうとしますし、同じ時期に入部したライバルたちとの競争も激しいでしょう。つい無理をしがちだし、体調を考えない熱中や集中は脱水につながりやすいのです。中学生ほどではありませんが、**このことは新高校一年生や新社会人にもいえます。春の時期、身体が気候や生活リズム、練習や仕事の質などに慣れるまでの間、生徒を指導する方々や、クラブ活動や職場のリーダーは、新人が緊張による発汗や呼吸にともなう高い脱水リスクがあることを自覚し、注意を怠らないでください。そして、レスパイト（ちょっと一息）をキーワードとして、水分補給のタイミングの誘導をお願いします。**

### 「変わり目脱水」要注意ポイント

**季節：** 気温の急上昇の春の日

ゴールデンウィーク時期でのスポーツ後  
気温25～29℃でも湿度が高い（6月）  
梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多い

**時間：** 早朝や夕方にも発生する

**年齢：** 中・高校生1年、2年に多い

**地域：** 5月下旬～6月上旬 全国47都道府県で北海道の熱中症搬送者数が最も多い！

## 「ちょっと変？」がはじめどき、経口補水療法！

最近になってさまざまな経口補水液や、経口補水液に準じるかのような飲み物が発売されてきました。もちろん、ただ水分を摂るだけのときに比べると、脱水状態をケアすることができるものばかりです。ただ、選択肢が増えてきたときは、その中の何が本当に効果的なものなのかを見極めていくことも大切。**脱水対策の飲料の場合は、昨年、日本救急医学会の「熱中症診療ガイドライン2015」が発表され、「熱中症の予防・治療には「何を飲めはよいか」という問いに対して、「塩分と水分の両者を適切に含んだもの(0.1～0.2%の食塩水)を推奨し、現実的には市販の経口補水液が望ましい」とあり、「我が国では、経口補水液オーエスワン（OS-1:大塚製薬工場）が普及している」と明示されました。**これは、機能性などと表示された飲料とは違い、消費者庁の厳しい基準をクリアした病者用食品として効果が認められているためです。とりあえず水と電解質を摂るだけでなく、ラベルに書いてある表記を良く見て、より確実なものを選んで摂ることも、これからの季節に大切なことだと思います。