

# Dr.わーだーの養生記

vol.53

## 「脱水症の自己診断と対策」

こちいいん                      わだ とよふみ  
心血医院   院長 和田 豊郁



ポテトチップスを叩いたり握ったりすると粉々になります。ところが口に入れて噛んでも同じようにはなりません。たちどころに唾液が出てくるからです。ですから「ツバをすぐにペツとはいて!」と言われたら即座に口の中に唾液が出てくるのが普通です。そうでなければ脱水症です。即座に水分補給が必要です。唾液が出ないのに暑い中、外に出て行けばすぐに熱中症となり倒れます。

『こまめに水分補給を』と言います。こまめにとは、ひと口水を口に含めば良いと言うことではありません。ごくごくごとと3口飲んでみてください。からだの水を欲していたら3口では止まらなくなります。脱水症だったので。後先を考えず、飲まなくて良いところまで飲んでください。

塩分は尿には1日に6グラムしか出て行かないので食事で存分に塩分を摂ると汗から塩を出さなくてはなりません。余分に汗をかいて尿量が減ると腎臓を痛めますから冬場と同じくらいの尿量となるよう水を飲みましょう。

### ■ 心血医院(こちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間: (月~土) 9:00~12:00

(月火・木金) 19:00~22:00

休診日: 日祝・盆・年末年始

