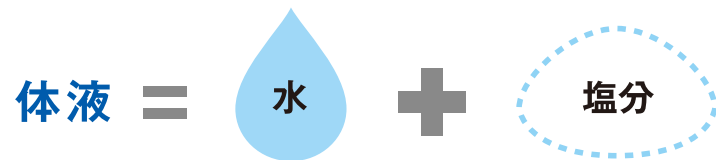


脱水とは、カラダから水と塩分を失うこと

私たちのカラダの半分以上は、水分でできています。この水分は「体液」と呼ばれ、カラダにとって、大切な役割を担っています。

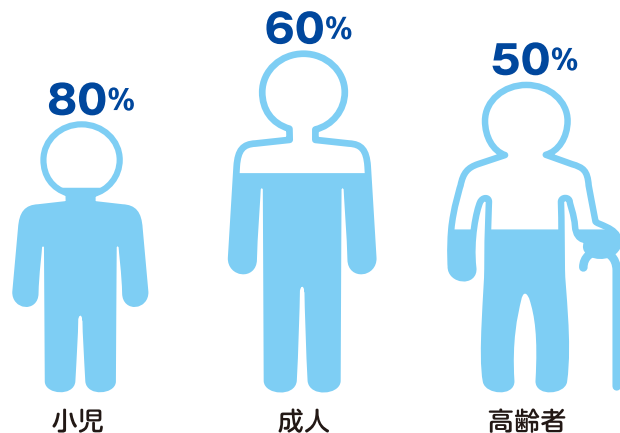
体液は主に「水」と「塩分」でできています



体液の働き

- 1 体温調節
- 2 カラダに必要な栄養素や酸素を運び込む
- 3 カラダに不要な老廃物を運び出す

年齢とともに、体液の割合は減少します

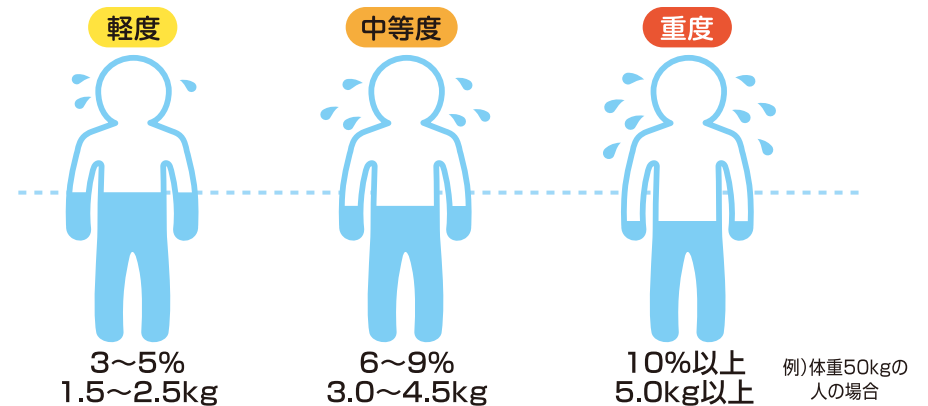


※数値は体重あたりの割合(%)

体液が失われると、脱水症に陥ります

現れる症状 … 微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少

脱水の度合いは、体液が失われることによる体重減少の割合により3段階に分けられます。



カラダの中で体液の多い臓器に異変が生じやすくなります。

- 1 脳 めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん
- 2 消化器 食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘
- 3 筋肉 筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り

脱水とは、単なる水の不足ではなく、カラダから塩分も同時に失われた状態のことなんですよ。