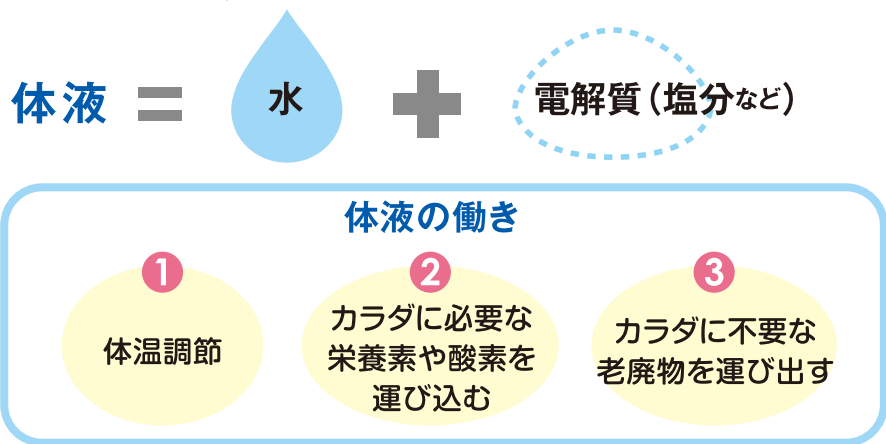


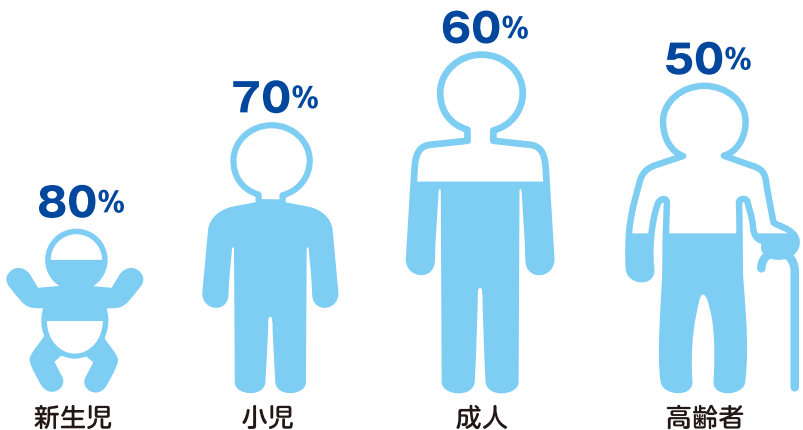
脱水とは、カラダから水と電解質(塩分など)を失うこと

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「電解質(塩分など)」でできています



年齢によって体液の割合は異なります

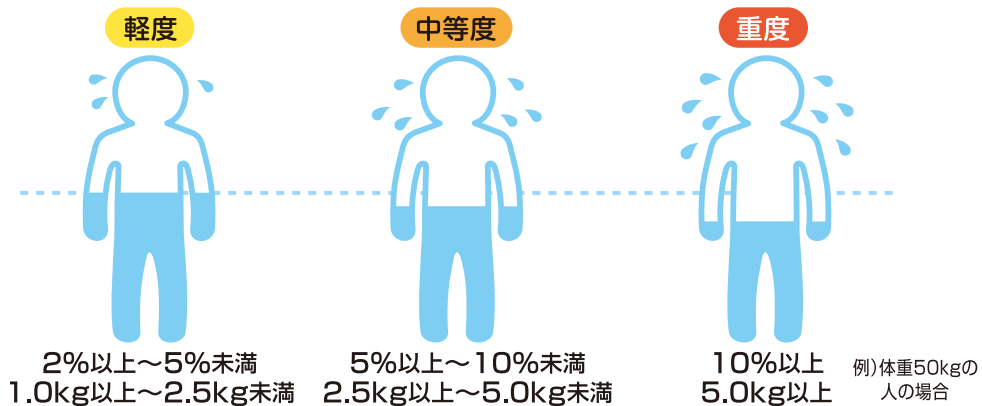


※数値は体重あたりの割合(%)

体重の2%以上の体液が失われると、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。



様々な臓器に異変が生じやすくなります。

- 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
- 消化器** 食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘
- 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、カラダから電解質(塩分など)も同時に失われた状態のことなんですよ。

