



# くすりとからだ ～脱水について～

2022年夏号

蝉の声も聞こえ始め、夏の訪れを感じる今日この頃ではありますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。はじめまして。市立御前崎総合病院薬剤科です。

今年から季節ごとにお薬の内容を含めて、体調管理において気を付けていただきたいことなどをお便りでお知らせいたします。

2022年度夏号のテーマは「**脱水**」です。これからの暑い時期、気づかぬうちに脱水になっているかもしれません。そこで、脱水について、日常生活で気を付けてほしいことや、もしなってしまったときの対応などについてご紹介します。

## 脱水とは

脱水とは言葉の通り、体液の量が減っている状態のことです。成人の場合、体重の約60%は体液と言われていますが、その体液の割合が少なくなると、様々な症状があらわれることがあります。

また、脱水になると別の病気になるリスクも上がります。脱水と言え、まず**熱中症**という病気が浮かぶかもしれません。しかしそれだけではなく、**脳梗塞**や**心筋梗塞**などのリスクも高まります。



## 高齢者は脱水になりやすい

- ① 体内の水分の割合が成人と比べて少ない
- ② 飲食する量が少ない
- ③ のどの渇きや、暑さを感じにくい
- ④ 利尿作用のあるくすりを飲んでいいる場合がある

## 高齢者が脱水症にならないために！

### ①こまめに水分補給をしましょう！

→コップ半分～1杯(100～200mL)を1日8回、2時間毎を目安に、水分を意識的にとりましょう  
特に医師の指示がなければ、食事とは別に1日に1.2～1.5L程度の水分をとるのが理想的です

### ②エアコンを積極的に活用しましょう！

屋内での  
脱水症にも注意！



## 脱水症の重症度とその対応

重症度 (体重減少の割合)	症状	対応
軽度 (3～5%)	めまい、ふらつき、微熱など (症状がないことも)	・経口補水療法 500～1000mLの <b>経口補水液</b> をゆっくり 飲みましょう
中等度 (6～9%)	嘔吐、下痢、血圧低下、 心拍上昇、呼吸数増加など	(経口摂取が難しければ、輸液療法をします 病院へ行きましょう)
重度 (10%以上)	意識低下、痙攣、ショックなど	輸液療法(病院へ行きましょう)



脱水症は重度になると命にも関わる重大な病気です。しかし、日常生活から気を付けていれば防ぐことができます。喉が渇く前に、意識的に水分をとっていきましょう。

もし「脱水症かも…」と思ったら、経口補水液をゆっくり飲んでください。経口補水液は、素早く体内に吸収される組成になっており、脱水症のときに最適な飲み物です。

普段から対策として飲むものではないので、あくまでも体調の変化を感じてから飲むようにしましょう。

今年の夏も暑くなると思いますが、脱水症に気を付けて元気に過ごしていきましょう。

次のページは、糖尿病と脱水についてご紹介します。

# ～糖尿病と脱水～



## 糖尿病とは

糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなりすぎる病気です。健康な人では、食べ物を食べると血糖値は一時的に高くなりますが、インスリンという血糖値を下げるホルモンの力によって、正常な値に戻ります。しかし糖尿病の患者さんでは、インスリンの量が少なかったり、効きにくかったりして血糖値が下がらず、血糖値が常に高い状態になります。

## 糖尿病の人は脱水になりやすい

血糖値が高いと、腎臓がブドウ糖を多量の水分と一緒に尿として排出しようとするため、尿量が増えます。そのため、糖尿病の患者さんは脱水になりやすいです。



## 糖尿病の治療

糖尿病の患者さんは、まず運動療法や食事療法を行います。これらを行っても血糖値が下がらない場合には、薬をのむことがあります。糖尿病の薬には以下のようなものがあります。

糖の吸収を遅らせる薬

インスリンを増やす薬

インスリンの効きを良くする薬

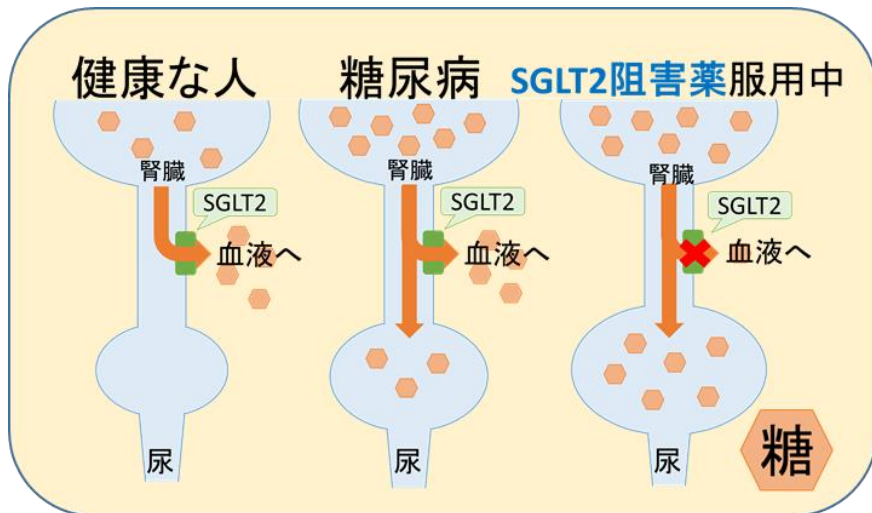
糖を尿として排出させる薬

## SGLT2阻害薬を服用している人はさらに脱水になりやすい

SGLT2阻害薬

なかでも、特に脱水に注意が必要なのがSGLT2阻害薬を飲んでいる患者さんです。この薬はブドウ糖を尿として排出させることで、血糖値を下げます。そのため、利尿作用があり、脱水状態になりやすくなります。

利尿作用は、特にSGLT2阻害薬を飲み始めてから1週間までが強く、そのときに増える尿量は1日500mL程度と言われています。そのため脱水予防として、この薬を服用する前より500mLくらい多めに水分を摂取するようにしましょう。



### SGLT2阻害薬

- ・スーグラ
- ・ジャディアンス
- ・カナグル
- ・フォシーガ
- ・アプルウェイ
- ・デベルザ
- ・ルセフィ

### SGLT2阻害薬を含む配合剤

- ・カナリア
- ・スージャヌ
- ・トラディアンス

※一部のSGLT2阻害薬は心不全や腎臓病にも使われることがあります。水分制限のある患者さんは、医師の指示を優先しましょう。

参考・引用資料  
脱水症&熱中症 健康と料理社  
日経ドラッグインフォメーション 2018.8 日経BP社  
厚生労働省HP 「健康のため水を飲もう」推進運動、eヘルスネット  
大塚製薬工場HP 経口補水液オースワンシリーズ  
いらすとや