

「かくれ脱水」に注意を 経口補水液の摂取で改善

日常的に身体が脱水症状にある方は「かくれ脱水」と呼ばれ、熱中症のリスクが高くなっています。

かくれ脱水かどうかは、簡単に見分ける方法があります。まずは手の甲をつまんでひっぱり、富士山のような山型を作ってください。そして皮膚をつまんだ指を放します。この時、皮膚の状態がもとに戻るまで3秒以上かかるようであれば、身体が脱水状態になっている可能性があります。

かくれ脱水を改善するには、体液と成分の似ている「経口補水液」の摂取が最適です。脱水症状は、身体から水分だけが失われた状態ではなく、実際には水分を含めた「体液」が失われている状態だからです。

経口補水液は、身体への取り込み効率が高いため、水よりも尿として排出されにくい特徴もあります。また、経口補水液にはゼリータイプのももあるため、頻尿を気にして水分を控えている方にもお勧めです。

南東北グループ広報誌「南東北第 340 号」より転載