

脱水症

身体の中の水分が不足してきた状態が脱水症です。

子どもは、大人よりも体の水分の割合が多く、脱水症状になりやすく、注意が必要です。

特に、病気の際は、食欲がなくなり水分量が十分にとれない、下痢や嘔吐で水分がより多く体から出て行く、発熱があるといつもより多くの水分が体から蒸発するなど、脱水症状を起こしやすい状況がそろっています。

脱水症の症状としては以下のようにいろいろな症状が見られます。重症になると、意識が無くなったり、けいれんを起こしたりします。

子どもたちには大人以上に水分が必要であり、特に病気の際は脱水症になりやすいので、気を付けましょう。

脱水症の症状

- 頻脈、四肢冷感、血圧低下、尿量減少、チアノーゼ、ショック、皮膚緊張の低下、口唇の乾燥、頭痛、腹痛、大泉門・眼窩の陥凹、発熱、易刺激性、興奮状態
意識障害、けいれん、舌乾燥、嘔気・嘔吐、めまい

一日あたりの水分を必要量

- 乳児 100 ml/kg
- 幼児 60～90 ml/kg
- 学童 40～60 ml/kg
- 成人 40～50 ml/kg

普段は、食事としてこの必要量の半分くらいを摂っていますが、食欲がなくなると、水分だけで補わなければなりません。発熱があるときはもっと必要です。体温が一度あがると水分の必要量が一割多くなります。

水分が足りているかどうかは、尿を見ればわかります。いつも通りの尿が出ていれば、OK、いつもより回数や量が少なく、色の濃い尿が出るようだと要注意です。

同じ飲み物ばかりは飽きて飲めませんので、いろいろな飲み物を工夫しましょう。

