



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

さて、脱水症の一手手前で症状が出ていないのが「かくれ脱水」。脱水症を防ぐには「かくれ脱水」の段階で対策を取るべきです。ということで、今月は「かくれ脱水」について。

特に、車中での注意点を取り上げてみました。

「かくれ脱水」?

脱水症は進行するまで、症状が出にくいのが特徴。脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気がつかないため、有効な対策が取れていない状態を「かくれ脱水」とよびます。今までは「かくれ脱水」になっているのに、それに気づかないままに放っておかれることが実は多かったのです。そして医者にかかる脱水症の患者さんというのは、すでに発症してから数日経っている中度以上で、命の危険をとまなうものでした。本格的な脱水症になる前に有効な対策をとらないと、症状は一気に重篤へと進むのです。

脱水症のピークは年2回

脱水症や熱中症は「暑い季節に起こる」というイメージが強いのですが、日本では年2回のピークがあります。第一のピークは春から夏にかけて。暑くなって湿度も上がり、発汗で体液が失われて脱水症が起こります。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体温が十分に下がらないため、熱中症が起こります。熱中症を伴う重たい脱水症は、梅雨の終わりにかけて増えてくる傾向があります。そして第二のピークは秋から冬にかけて。寒く乾燥してくると風邪、インフルエンザ、ノロウィルスなどが流行。これらの感染症からくる発熱、下痢、おう吐などで体液が失われると脱水症になりやすいのです。

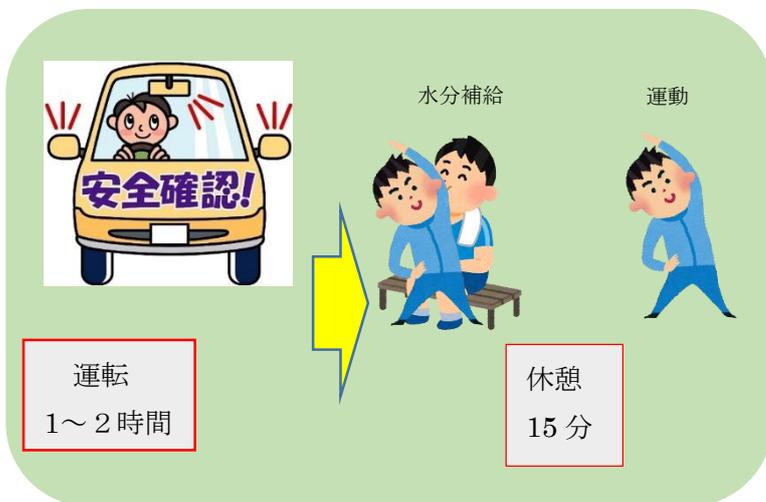
いずれのピークでも「かくれ脱水」を早期に見つけ、脱水症を起こさないことが大切です。



体を動かさない狭い空間。エアコンに頼った温度調節。まだ穏やかな気候でも、家族旅行や帰省などで道路が混み合い渋滞になりやすいゴールデンウィークの車中は、危険な脱水環境になっていきます。楽しく快適な家族旅行や移動のために、GW直前のこの時期に、車内での脱水予防と対策を考えましょう!

車中の環境は？ 60 kgのオトナの場合で、だいたい一日1ℓの水分を自然に失っています。渋滞時の車中では、さらに水分を失うといわれています。ところが、乾燥した車中では、出ている汗がすぐに蒸発してしまい脱水のサインを感じにくくなっています。つまり、渋滞時の車中は、気がつかないうちにかくれ脱水になる危険性があり、しかも深刻な脱水状態へ進行しやすい環境でもあるのです。

集中しやすい人は熱中症になりやすい？



ドライバーは、かくれ脱水になりやすい環境の中で周囲に気を配りながら運転しています。長く続く集中と緊張によるストレスによって神経を疲労させ、乾燥によって汗を感じないのでドライバーの体温調整機能は人間の本来のものではありません。さらに運転途中でのトイレ休憩を少なくするために水分摂取を控えることが多く、脱水状態が危険な状態にまで進行していくことも考えられます。

「1~2 時間に 15 分休憩。その際に 100~200ml の水分補給をする」ことが基本だと言えます。休憩時は、トイレだけでなく、乾燥しきった車

内の空気を新鮮なものにリフレッシュし、外でカラダを動かすこと。また、水分や少量の塩分の補給をしっかりすることを徹底します。また、車内で飲む飲料も緑茶やコーヒーでなく、麦茶などのノンカフェイン飲料にすることをお勧めします。そして、同じように一定の姿勢で座っている同乗者、つまり車中にいる全員も、脱水の予防と対策をとるのはもちろんのことです。

車を駐車場に停車する場合、幼児を車中に残しておかない！！ 4 cm¹⁾ 窓を開けておけばいい、といわれているようですが、夏の暑い日など直射日光の下での車中は、エアコンを切って30分で熱中症によって生命を奪われた小児の例もあります。GW とはいえ、晴れた屋外では絶対避けるべきです。

参考¹⁾ 4cm

春の最高外気温は23.3度だったが、車内室温は最高48.7度、ダッシュボードは同70.8度にまで達した。

4枚の窓すべてを4センチ開けた車では、全閉した車より室温は低いものの、車内温度は最高38.9度まで上昇。

「直射日光が当たるダッシュボードが熱源となるため、車内温度の上昇に、車種や外装色、外気温はあまり影響ない」としている。「**春でも、車内気温は真夏と同じくらい上昇することを覚えてほしい**」

●JAFが「窓を閉め切った車内での温度変化をテスト」より抜粋

運転中
脱水注意

車中における脱水症状の初期サインをチェック

- 口の中が渴いている。
- ワキの下が乾いている
- 手が冷たく感じる
- 集中力が欠けてくる
- 手や足の筋肉がつる



初期サインに気が付いたら、休憩をとり、水分補給と軽くからだを動かしましょう！

<ご質問・お問い合わせ先> 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-11-16 オトセタービル3F 大阪自動車整備健康保険組合

医療費適正化対策室 保健師：阪本 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>