

Seion

蒲田医師会雑誌

星音

第 88 号
平成 23 年 3 月

新体制始動



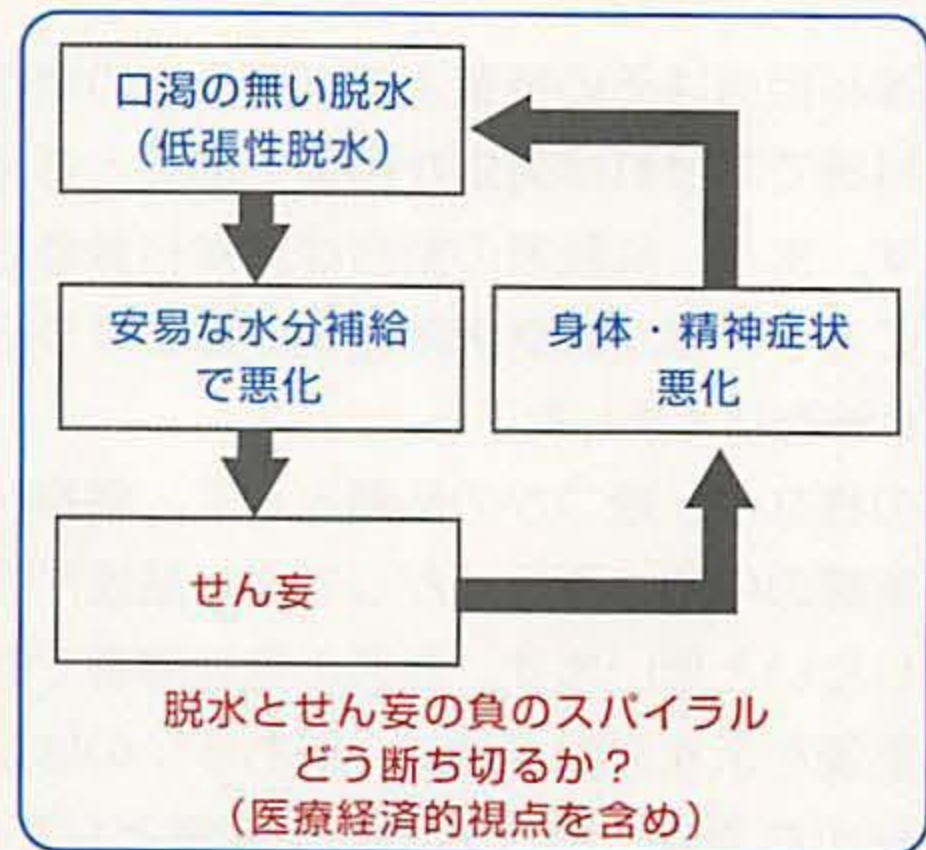
脱水とせん妄の 負のスパイラルを断ち切ろう！

高瀬義昌 たかせクリニック院長

「水やスポーツドリンクをよく飲むので水分補給は十分」と思っている人は多いようですが、脱水状態になりかけているときは危険です。激しい発汗、発熱による発汗やおう吐、下痢などで、水分と塩分（電解質）が大量に失われ脱水状態になっているときに、電解質濃度の低い飲料（水、ソフトドリンク）や電解質濃度の低いスポーツドリンクを飲むと、体の中は水分過多に。そうすると、水分と電解質濃度のバランスを保つために利尿作用がうながされ、水分と一緒に電解質も排泄されてしまうので脱水状態がうまく改善されません。

脱水が怖いのは、血液が濃くなってかたまりやすくなること。血液のかたまり（血栓）が脳の血管に詰まれば脳梗塞、心臓の血管に詰まれば心筋梗塞を発症し、生命の危険をともしません。短時間で症状が悪化し、命を落とすことも。食事の摂取量やトイレの回数、皮膚の乾燥など、日頃から注意することが大事です。

水だけを飲むと体液が薄まってしまい、さらに水分と電解質が失われるという悪循環をまねきます。のどが渇きにくく、口の中も乾燥しにくいので、本人も周囲の人も脱水症を見落とし



がち。気づいたときには、脱水症がかなり進行していたり、意識レベルが低下したり、体調が急変して生命の危険をまねいたりします。

せん妄の原因の一つとして、体内の電解質濃度が異常になり、脳の神経細胞の活動がさまたげられることがあげられます。突然わけのわからないことを叫んだり、うろうろ動きまわったり、いるはずのない人や物が見えたり（幻覚）、聞こえるはずのない音が聞こえたり（幻聴）します。病気の悪化や服用している薬の副作用、手術後などにせん妄が起こることはよく知られていますが、脱水症によるせん妄は見逃されやすいので要注意です。