

## 脱水すると カラダの中で体液の多い臓器に 異変が生じやすくなります。

 教えて!「かくれ脱水」委員会



脳

① 軽 めまい、たちくらみ、集中力・記憶力の低下

② 重 脱水症が重症化すると頭痛、意識消失、けいれん



胃腸

① 軽 食欲低下、悪心、おう吐

② 重 脱水症が重症化すると  
下痢、便秘



筋肉

① 軽 筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り

② 重 脱水症が重症化すると、まったく筋肉が動かなくなる

みなさん!  
思いあたること、  
ありませんか!



済生会横浜市東部病院 患者支援センター長 兼栄養部部長  
谷口英喜

専門は麻酔・集中治療、経口補水療法、体液管理、臨床栄養、周術期体液・栄養管理など。日本麻酔学会指導医、日本集中治療医学会専門医、日本救急医学会専門医、TNT-Dメディカルアドバイザー。1991年、福島県立医科大学医学部卒業。学位論文は「経口補水療法を応用した術前体液管理に関する研究」。著書「熱中症・脱水症に役立つ 経口補水療法ハンドブック 改訂版」