



ウフハナ。  
卯の花は万葉の時代から歌によまれてきた。丹沢にて。

川野 信之

発行 一般社団法人 相模原市医師会

## 脱水と水分補給について

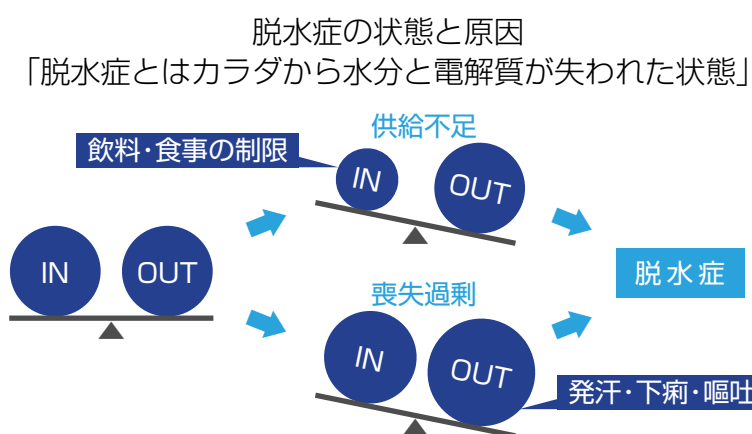
### 体の大部分は水分からできています

小児は生まれた時体重の約80%が水分です。年をとると水分量は減って、成人で約60%、高齢者で50%位です。人は毎日約2,500mlの水を出し入れしています。成人で1日に約1,500~2,500mlの水分を失っています。尿や便水分は1,500ml、不感蒸泄(皮膚・粘膜・呼吸等から失っている水分)が900ml。これに対し1日1,000~2,000mlの水分を補給しています。飲み物から1,200ml、食べ物から1,000ml。これに体内のエネルギー代謝で生じる代謝水300mlほどが加わります。生命を維持するために欠かせないのが水分です。

### 脱水症とは？

体にとって不可欠な体液が不足した状態を「脱水症」と言います。脱水症とは単なる水の不足ではありません。脱水症は体液が失われた状態ですから「体から水分が失われるだけでなく、電解質も同時に失われた状態」のことです。脱水症は、汗などで体液が失われた場合や、体液の供給が不足した状態に生じます(図1)。

図1 脱水症の状態と原因



### 脱水症はなぜ体に悪いの？

まず体から水分が失われると、血液量が減り、血圧が下がります。すると肝臓や消化器といった臓器の血液量が減り、必要な栄養素を配ったり、不要な老廃物を排泄したりする能力がダウンします。脳の血流が減ると集中力が低下しますし、消化管の血流が減ると食欲不振が起こります。同時に電解質が不足すると、浸透圧が維持できなくなり、神経や筋肉に悪い影響が出てきて、脚がつったり、しびれや脱力が起こったりします。

### 日常生活で注意点は？

子供や高齢者は脱水症を起こしやすいので、高温多湿の環境にないか、食事は減っていないかなど、本人以外からの情報収集も重要です。子

暖かくなり、過ごしやすい季節となりました。春から新しい生活を始めた方々も、ようやく慣れてきた頃と思います。ほかほか陽気の日には、運動をして汗をかくのは気持ちがいいですね。ただこれから段々と気温も上がってまいりますので、熱中症などに気を付けなければなりません。今号は「脱水と水分補給について」と「眼瞼けいれん」の特集を載せましたので、是非参考になさってください。

供では「機嫌が悪い」、高齢者では「なんとなく元気がない」といったことが脱水のサインの場合もあります。チェックポイントは、①爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる②口の中が乾燥している③舌の表面に亀裂がある④皮膚に張りがない⑤手足が冷たくなっている⑥血圧が低い⑦脈拍が速い⑧体重が減っている⑨微熱が続いていることです。

### 予防法は？

日頃から水やお茶などを切らさないように心がけることが大切です。乳幼児や高齢者は体の水分が維持しにくいので、活動時には2~3時間に1回など時間をきめて水分補給をしましょう。水分補給は飲み物だけでなく、果物や野菜などからも取れ、これらは電解質の補充の点からも、食事で積極的に取り入れることを勧めます。

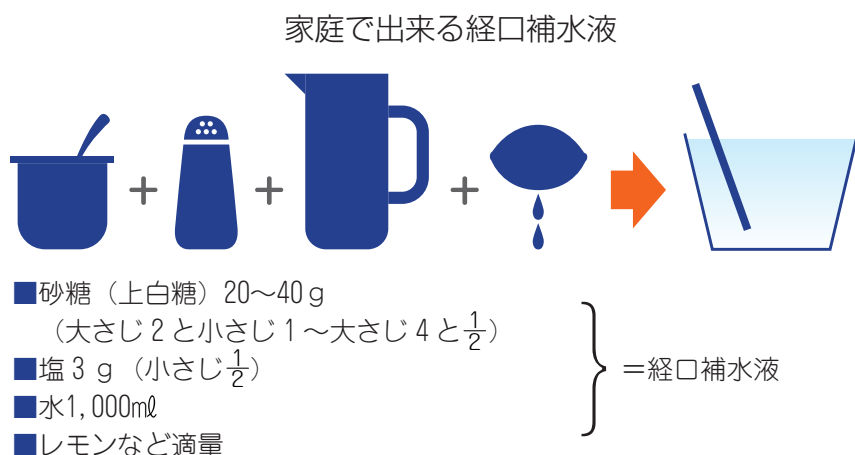
水を飲むときは一回に200ml程度、数回に分けて飲むとよいでしょう。多量の水を一気に飲まないようにしてください(胃や心臓、腎臓に負担がかかります)。

また、濃いコーヒーや緑茶はなるべく控えましょう(利尿作用があります)。

### 経口補水液とは？

水分と電解質と糖分が補給でき、初期の脱水状態からの回復に役立つ飲料です。医師の指導の元で飲むことが基本で、症状にあわせて医師や薬剤師の説明を聞いて始めましょう。高齢者で体重50kgの人が1~2%の体重の減少をした場合で、1日に経口補水液をゆっくり500ml摂取するというのが目安です。症状に合わせて増減して摂取しましょう。基本的にはゆっくり飲んでください。軽い脱水症状を生じている場合は、美味しく感じるものですから、薄めたり飲みやすいようにジュースなどと混ぜたりしないで摂取してください。健康な人には美味しくなく、美味しいと思う人には、脱水の可能性もあります(図2)。

図2 家庭で出来る経口補水液の作り方



(相模原市栄養士会 後藤 道子)

# がんけん 眼瞼けいれん

## はじめに

眼瞼とはまぶたのことで、眼瞼けいれんは、目の周りの筋肉、目をつぶるために働く筋肉の眼輪筋という筋肉の異常によって起こります。その筋肉が、時々またはずっと働くためピクピクしたり、目が開けにくくなってしまい、無意識のもと目が閉じる状態を言います。

## 眼瞼けいれんの症状

眼瞼けいれんの症状は、まぶしい、まばたきが多い、目が開きにくい、まぶたが下がる、目がうっとうしい、チクチクする、コロコロする、何か入っている、目が乾く、涙が出る、その他として頭痛、耳鳴り、肩こり、抑うつ、焦燥感などがあります。目をうまく開けてもらえないため、ひどい場合は、電柱や物・人にぶつかることもあるようです。自動車の運転にも危険を感じる場合がありますので注意が必要です。

## 顔面ミオキミアとは？

眼瞼けいれんの症状の軽いタイプで、目がピクピクすると言って眼科を受診される方がいますが、目の使い過ぎで目が疲れた時や睡眠不足でまぶたがピクピクすることがあります。特に下のまぶたに起こることが多いけいれんがあり、これを顔面ミオキミアと呼びます。ほとんどが片目だけに出現し、自分でもピクピクした感じを自覚します。また、他人から見ても分かる場合があります。年齢に関係なく発生し、数日から数週間続く場合もありますが、ほとんどの場合は自然に治まります。テレビゲームやパソコンのやりすぎからの疲れなら、とにかく目を休ませることが大切です。睡眠不足ならよく寝ること、疲れ目の目薬も多少効果があります。病院や眼科の先生も「ミオキミア」と病名を伝えても、なかなか一般の患者さんに伝わらないことが多いので、単に「けいれん」と、説明する人が多いと思います。ほとんどの場合、良性で問題ありませんが、症状が激しい場合や繰り返す場合は、脳幹部の腫瘍や脳の炎症、外傷による顔面神経損傷の後遺症などでも顔面ミオキミアの症状が現れることがあり、この場合は適切な治療が必要となりますので注意してください。

## チック症の症状

チック症も眼瞼けいれんで見分ける必要があります。この場合の顔面チックは、運動性チックと呼ばれ、まばたきをしたり、口をゆがめたり、鼻をピクピクしたりなどの症状が出現します。ある診断基準によると、18歳未満で4週間以上持続するものとされています。多くの場合は、一時的なものですので心配はありませんが、症状のひどい場合や持続する場合は、精神的なものも考えられます。

## 眼瞼けいれんの診断

顔面ミオキミアやチック症ではない場合の眼瞼けいれんの診断は、問診が大切ですが、向精神薬や睡眠導入薬の長期の服薬歴も重要で、薬による眼瞼けいれんも発生します。自己診断による、まばたきのテスト(表)がありますので活用してみてください。

## 眼瞼けいれんの治療

眼瞼けいれんの治療は、点眼、内服もありますが、あまり効果は期待できません。ボツリヌストキシンという薬を目の周りに数ヶ所(片目にだいたい6ヶ所)皮下注射を行い、眼を閉じる筋肉の緊張を和らげることにより、けいれんを抑えることができます。しかし、効果が出現するまで1週間程度かかり、2~3ヶ月で元に戻ります。何回か治療を続けることで安定することがあります。

しばらく様子を診ても、症状が持続する場合は、眼科を受診しましょう！

## 眼瞼けいれん自己診断 (治療前用)

次の項目で、自分にあてはまると思われるものに○をしてください。

- ( ) まばたきが多い
- ( ) 外に出ると、または屋内でもとてもまぶしい
- ( ) 目を開けてもらえない(目をつぶっていたい)
- ( ) 目が乾く、しょぼしょぼする、痛いなど、いつも目のことが気になる
- ( ) 人ごみで人やものにぶつかる、またはぶつかりそうになる
- ( ) 電柱や立木、停車中の車などにぶつかったことがある
- ( ) 太陽や風、階段の昇降が苦手な外出を控えている
- ( ) 危険を感じるので車や自転車の運転をしなくなった
- ( ) 手を使って目を開けなければならないときがある
- ( ) 片目をつぶってしまう

### ○の数

- 0 : 正常
- 1-2個 : 眼瞼けいれんの疑い
- 3個以上 : 眼瞼けいれんの可能性が高い

○が1個以上あれば眼科医にご相談ください。

(清澤源弘、若倉雅登：目がしょぼしょぼしたら眼瞼けいれん？。メディカルパブリケーションズ。p52;2005.より引用)

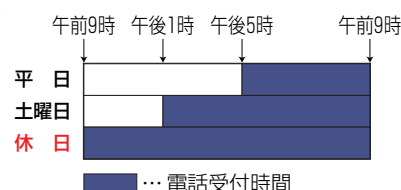
(相模原市医師会 青木 繁)



## 休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042(756)9000  
相模原救急医療  
情報センターへ  
お電話してください。



※平成25年4月から相模原・相模原南メディカルセンターにおける平日・土曜日の内科系急病診療は全て午後8時から開始されることになりました。

### 市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所**☎042(756)1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。