

元気からだ! Q&A

夏に気をつけたい

「低カリウム血症」

「カリウム不足で救急搬送?」

千葉県医師会理事

高澤 努 医師
たかざわ つとむ

みなさんは体内に存在するカリウムの役割をご存じですか? カリウムは、体の細胞や筋肉、神経の働きを正常に保つために欠かせないミネラルです。

暑い夏、汗をかくことが多い季節ですが、体内のバランスが崩れることで「低カリウム血症」という状態になることがあります。低カリウム血症とは、血液中のカリウム濃度が低下すること、を指し、さまざまな体の不調がみられ、重症化すると危険な状態を引き起こすこともあります。

Q 低カリウム血症は、どんな症状になるの?

A カリウムが不足すると、初期症状として、筋力の低下やけいれん、疲労感や倦怠感、動悸(心臓がドキドキする感じ)、便秘などの症状が現れます。

※重症化すると、足のまひから徐々に脱力し歩行困難、不整脈や呼吸困難を引き起こし、救急搬送されることもあります。

Q なぜ夏に起こりやすいの?

A

1 汗を大量にかく

暑さや運動で汗をかくと、体内のカリウムが失われます。特に水分補給を水やお茶だけで行うと、カリウムを十分に補えないことがあります。

2 嘔吐や下痢

夏は食中毒やウイルス性胃腸炎が多く、嘔吐や下痢によって体からカリウムが急激に失われることがあります。

3 利尿薬や一部の薬剤の使用

血圧を下げるための利尿薬などを服用している方は、尿と一緒にカリウムが排出されやすくなります。

4 偏った食生活

夏は食欲が落ち、冷たい麺類や飲み物だけで済ませがちですが、これではカリウムが不足する可能性があります。

Q 予防することはできるの?

A 夏の低カリウム血症を防ぐためには、次のような対策が有効

1 カリウムを含む食品を意識してとる

カリウムは果物や野菜に多く含まれています。バナナ、トマト、スイカ、ほうれん草、アボカドなどが手軽に

とれるおすすめ食品です。

2 水分補給は適切に

大量の汗をかいたときは、水やお茶だけでなく、スポーツドリンクや経口補水液を活用して、電解質(ナトリウムやカリウム)を補うようにしましょう。

3 胃腸の健康を保つ

夏場は食中毒予防のために食品管理を徹底し、胃腸を守る工夫をしてください。下痢や嘔吐が続く場合は早めに医療機関を受診しましょう。

4 薬の服用に注意する

利尿薬や特定の薬を使用している方は、主治医に相談しながら体調管理を行いましょう。

重症化させないために

低カリウム血症は、初期症状が見過ごされがちですが、放置すると重大な健康リスクにつながる可能性があります。

暑い夏は、汗や体調不良によるカリウムの喪失が増えるため注意し、体に違和感があったら早めに医師に相談し、暑い夏を乗り切りましょう!

