

脱水：体内の水分が足りない状態のこと

脱水時に起こる体の変化と順番

1、喉の渇き、口腔乾燥	体の水分が少なくなると脳の口渴中枢(視床下部)が刺激され、水分の摂取を強く促すのどの渇きが生じる
2、汗の減少、尿の排出量減少	発汗量が減り、尿の排出量も少なくなる
3、体の強いだるさ	血液量と血圧を維持するために、水分が細胞内から血流へ移動
4、嘔吐、痺れ、息苦しさなど…	体の組織が乾き始め、細胞はしぼんで機能しなくなる