

隠れ脱水に注意 ⚠

冬こそ水分補給!!



『脱水』と聞くと夏に多いイメージがありますが、実は冬も脱水に注意が必要な時期です。冬場は夏に比べて空気が乾燥し、エアコンなどの暖房器具を使用することにより湿度も低下するため体内の水分が奪われやすくなります。また、夏場に比べて喉の渇きを感じづらいため、水分を取らなくなる方も多くなる傾向にあります。しかし、健康な人は呼吸や皮膚から1日に900ml程の水分が失われているため、無意識のうちに脱水状態になってしまう場合があります。このように知らず知らずのうちに脱水になってしまうことを『隠れ脱水』といいます。今年はマスクをする機会も多く、さらに喉の渇きを感じづらいため特に注意が必要です！

チェック ✓ 隠れ脱水のサイン

- ✓ 皮膚がかさつく
- ✓ だるい・疲れやすい
- ✓ めまいや立ち眩みがしてフラツとする
- ✓ 急に便秘になった
- ✓ 口の中がネバネバする・食べ物が飲み込みづらい



重要! 脱水により起こるリスク ⚠

- ◎脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まる
→体内の水分が不足し、血液がドロドロした状態は脳梗塞や心筋梗塞の引き金になる
- ◎粘膜の働きが弱くなる
→体内の水分が不足し、粘液の分泌が減ると繊毛が乾燥しはたらきが弱まる
- ◎免疫力低下
→便秘により腸内環境が悪化し、免疫力の低下を招く

ポイント 隠れ脱水予防法

- ◎喉が渇いていなくても、こまめに水分をとる習慣をつける
→2時間にコップ1杯程度が目安
寝る前と起きた時の水分補給は忘れずに!
- ◎部屋の湿度を50~60%に保つ
- ◎3食しっかり食べる
→食事からの水分摂取量は意外と多い!
鍋料理は部屋の加湿にも効果あり!

冬の脱水症状は自覚しにくいのが特徴です! 冬こそ、水分補給が大切です!
冬場の乾燥による「かくれ脱水」に注意しましょう!

